Dr. Neufeld a numit acest fenomen „orientare spre grupul de egali", și se referă la tendința copiilor și tinerilor de a căuta la colegii lor de generație un sistem de valori morale, identitate și coduri de comportament. Orientarea copiilor către cei de aceeași vârstă cu ei subminează coeziunea familiei, otrăvește atmosfera școlară și favorizează un comportament agresiv, ostil și o sexualizare de la vârste foarte mici. Acest tip de comportament conduce la hărțuirea sexuală, violența juvenilă și fenomenul de bullying din curtea școlii; efectele îndepărtării de se pot vedea în infracționalitatea crescută. Din păcate, părinții nu iau atitudine decât atunci când situația este aproape tragică.

Conceptele, principiile și sfaturile practice din *Cum să ne păstrăm copiii aproape. De ce părinții trebuie să fie mai importanți decât prietenii* le vor arăta părinților cum pot satisface nevoia înnăscută a copiilor de a-și găsi direcția și de a se raporta la o autoritate părintească pentru a primi căldură, atenție și dragoste.

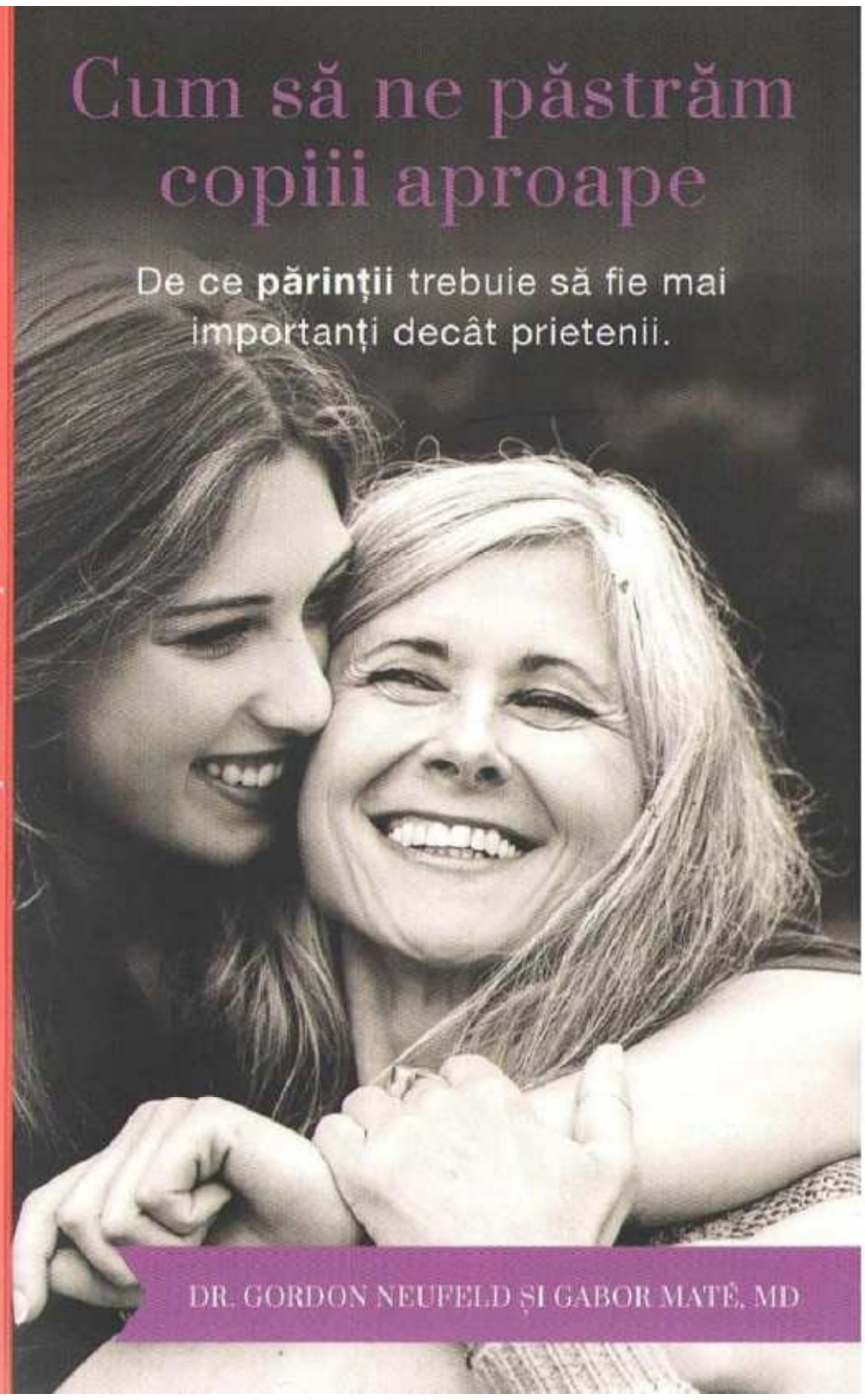
TOTUL DESPRE MAME

9 786069 434208

CĂRȚILE PĂRINȚILOR

Cum să ne păstrăm copiii aproape

De ce **părinții** trebuie să fie mai importanți decât prietenii.



DR. GORDON NEUFELD ȘI GABOR MATÉ, MD

Cum să ne păstrăm copiii aproape
Bestseller național

„Obligatoriu de citit pentru oricine are copii."
Ottawa Citizen

„Parenting plin de considerație, blând, adaptativ."
Calgary Herald

„Deși este vorba despre teoria personală a lui Neufeld, Maté (*Scattered Minds*, *When the Body Says No*) a exprimat ideile colegului său într-o proză precisă, pe un ton vehement, care face ideile complexe accesibile fără a le simplifica excesiv. Rezultatul este o carte care prinde, cu potențialul de a influența mulți părinți."
Edmonton Journal

„O carte minunată și un apel puternic de deșteptare pentru părinți. Descrierea făcută de autori orientării spre egali și modului în care aceasta interferează cu maturizarea emoțională sănătoasă este atât frapantă, cât și realistă. Dar cartea este în același timp și optimistă, subliniind importanța fundamentală a atașamentului în creșterea copiilor și cum poate fi acesta implementat în viața de zi cu zi. Am găsit cartea atât contemplativă, cât și provocatoare. Este o carte importantă, plină de înțelepciune."

Anthony Wolf, psiholog clinician și autor al *Get Out of My Life, but First Could You Drive Me & Cheryl to the Mall?: A Parent's Guide to the New Teenager*

„*Cum să ne păstrăm copiii aproape* este o carte vizionară care trece de explicațiile obișnuite pentru a face lumină asupra unei crize de proporții nerecunoscute. Autorii ne arată cum pierdem legătura cu copiii noștri și cum subminează această pierdere dezvoltarea lor, amenințând însăși structura societății. Cel mai important, ei oferă, prin exemple concrete și sugestii clare, ajutor practic pentru ca părinții să-și îndeplinească rolul instinctual. O carte extraordinară și bine scrisă, una care trebuie luată în serios, foarte serios."

Peter A. Levine, profesor dr. de renume mondial și autor al bestsellerurilor *Wking the Tiger*, *Heal Trauma* și *It Won't Hurt Forever: Guiding Your Child Through Trauma*

„Având în spate 30 de ani de cercetări și experiență, Neufeld a elaborat o teorie coerentă și convingătoare cu privire la dezvoltarea copiilor, teorie care va provoca un frison instantaneu de recunoaștere și acceptare în rândul cititorilor săi. Abordarea sa are puterea de a schimba, dacă nu chiar de a salva, viețile copiilor noștri."
National Post

„Această carte importantă afirmă cu îndrăzneală problema și schițează planurile pentru soluționarea ei. Haideți să luăm în serios sugestiile sale acum, astfel încât să putem îmbunătăți împreună viitorul copiilor noștri, precum și pe cel al copiilor lor."
– dr. Daniel J. Siegel, autor al *The Developing Mind* și *Parenting from the Inside Out*; membru fondator al Centrului pentru cultură, creier și dezvoltare de la UCLA; profesor asociat de psihiatrie clinică, UCLA

„Această carte reprezintă un important pas înainte în înțelegerea tristeții și suferinței copiilor noștri. Gordon Neufeld ne arată că această suferință apare în urma pierderii atașamentului copiilor față de părinți și prin întărirea atașamentului față de egali. Mintea lui Neufeld este puternică, capabilă să înțeleagă drumul apucat de cultura noastră. Este o carte excepțională, de nivelul celei semnate de Paul Goodman, *Growing Up Absurd*. Oferiți câte o copie fiecărui părinte pe care-l cunoașteți."
– Robert Bly, poet și autor al *The Sibling Society* și *Iron John*.

„Gândurile și perspectivele prezentate de autori sunt folositoare – inspiraționale chiar – celor care aleg să-și dedice viața și energia elevilor."
– *National Association of Secondary School Principals Bulletin*

„Avem aici o carte nouă și importantă despre parenting... Conceptele, principiile și sfaturile practice le vor oferi părinților putere."
– *Life Learning Magazine*

„Autorii prezintă strategii fezabile care să ajute părinții să-și ajute copiii. Dacă sfaturile lor sunt ascultate, sperăm că vom avea parte de mai multă căldură și siguranță."
– *The Georgia Straight*

Dr. Gordon Neufeld și Gabor Maté

Capitole noi despre creșterea copiilor în lumea digitală

Cum să ne păstrăm copiii aproape

De ce părinții trebuie să fie mai importanți decât prietenii

Traducator: Ralu Contiu
Redactor: Mihaela Dănilă
Corector: Mălina Pop
Grafică: Denisa Năstase
Tehnoredactare: Eduard Constantin

Copyright © 2004 Gordon Neufeld and Gabor Maté
Postscript copyright © 2013 Gordon Neufeld and Gabor Maté
All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.
No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or
mechanical means, including information storage and retrieval systems,
without permission in writing from the publisher, except by a reviewer,
who may quote brief passages in a review.
Published in Canada by Vintage Canada, a division of Random House of Canada
Limited, Toronto, in 2013. Originally published in hardcover in Canada by
Alfred A. Knopf Canada, a division of Random House of Canada Limited, in 2004.
Distributed by Random House of Canada Limited.
Vintage Canada with colophon is a registered trademark.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NEUFELD, GORDON
Cum să ne păstrăm copiii aproape : de ce părinții trebuie să fie mai importanți
decât prietenii / dr. Gordon Neufeld, Gabor Maté ; trad.: Ralu Contiu. - București
: Multi Media Est Publishing, 2017
ISBN 978-606-94342-0-8
I. Maté, Gabor
II. Contiu, Ralu (trad.)
159.9

MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temișana 5, București 010795
Tel. 021 312 4826 Fax: 021 312 4849
www.totuldespremame.ro
Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/
Comenzi prin e-mail: shop@totuldespremame.ro

Dedicăm această carte copiilor noștri, precum și copiilor actuali sau viitori ai copiilor noștri.
I-am-au inspirat și ne-au dat motive pentru a le exprima.

Tamara, Natasha, Bria, Shay și Branden
&
Daniel, Aaron și Hannah
&
Kiara, Julian și Sinead

Acțiunea are sens doar în cadrul relațiilor și, fără a le înțelege pe acestea, acțiunea de orice fel va duce doar la conflict. Înțelegerea relațiilor este infinit mai importantă decât căutarea unui plan de acțiune.

J. Krishnamurti

Notă către cititor

Gordon Neufeld și cu mine ne cunoaștem de mulți ani, de când soția mea Rae și cu mine l-am căutat pentru a-i cere sfaturi cu privire la cel mai mare copil al nostru. Acesta avea pe atunci opt ani. Credeam că avem un copil-problemă. Gordon ne-a arătat, în scurt timp, că nu e nicio problemă cu copilul sau cu noi, ci cu abordarea noastră în privința relației cu el. Câțiva ani mai târziu ne-am făcut griji când cel de-al doilea fiu, tânăr adolescent, nu părea să ne mai accepte autoritatea sau să ne mai caute compania. Ne-am consultat din nou cu Gordon, al cărui răspuns a fost că trebuie să ne curtăm fiul înapoi în relație cu noi, departe de egalii săi. Atunci am aflat prima dată despre conceptul doctorului Neufeld de orientare către egali, despre egalii care au înlocuit părinții ca influență principală asupra copiilor și despre numeroasele consecințe negative ale acestui transfer, endemic în societatea modernă. Am avut multe motive pentru a-i fi recunoscător de-atunci încolo, pentru înțelegerea pe care am dobândit-o atât eu, cât și Rae.

Gordon și cu mine am scris *Păstrați-vă copiii aproape* cu intenția de a retrezi instinctele de parenting ale oamenilor. Dacă vom avea succes în această privință, vom răsturna principalele teorii curente cu privire la creșterea și educarea copiilor. Preocuparea noastră nu este față de ceea ce părinții ar trebui să facă, ci față de cine trebuie să fie ei pentru copiii lor. Oferim aici o concepție asupra copilului, a dezvoltării copilului și, de asemenea, a impedimentelor care stau astăzi în calea dezvoltării sănătoase a copiilor noștri. În urma înțelegerii acestora și a implicării din toată inima în creșterea copiilor va răsări înțelepciunea spontană și plină de compasiune care constituie sursa parentingului de succes.

Obsesia modernă legată de parenting ca set de deprinderi și abilități de urmat după regulile recomandate de experți este, de fapt, rezultatul pierderii intuițiilor și a relației cu copiii pe care generațiile anterioare s-au putut baza. Acesta este de fapt parentingul, o relație. Biologia sau căsătoria sau adopția ne pot angaja în relație, însă doar o legătură în ambele sensuri cu copilul o poate asigura. Când calitatea noastră de părinți este sigură, instinctele se activează și ne dictează mai abil decât orice experți cum să ne îngrijim și să ne instruim copiii care se află în responsabilitatea noastră. Secretul constă în a onora relația cu copiii în toate interacțiunile pe care le avem cu ei.

În lumea de astăzi, din motive pe care le vom clarifica, calitatea de a fi părinte este subminată. Înfruntăm o competiție insidioasă care ne îndepărtează copiii de noi în timp ce, simultan, ne îndepărtează pe noi

de calitatea de părinți. Nu mai dispunem de baza economică și socială a culturii care ar sprijini parentingul în misiunea lui sacră. Dacă culturile anterioare au putut presupune că atașamentul copiilor lor față de părinți era stabil și de durată, noi nu mai avem acest lux. Ca părinți moderni, trebuie să devenim conștienți de ceea ce lipsește, de motivele pentru care lucrurile nu funcționează în creșterea și educarea copiilor și adolescenților noștri. Această conștientizare ne va pregăti pentru provocarea de a construi o relație cu copiii în care noi, adulții furnizori de îngrijire, ne asumăm din nou rolul de conducători, fără a ne mai baza pe constrângeri și consecințe artificiale pentru a câștiga cooperarea, complianța și respectul copiilor noștri. Prin intermediul relației cu noi vor reuși copiii să-și împlinească destinul firesc de a deveni ființe independente, automotivate și mature, care să-și prețuiască valoarea și care să fie atenți la sentimentele, drepturile și demnitatea umană a celorlalți.

Cum să ne păstrăm copiii aproape este împărțită în cinci părți. Prima explică ce este orientarea spre egali și cum a ajuns ea să devină o dinamică omniprezentă în cultura noastră. A doua și a treia parte detaliază numeroasele efecte negative ale orientării spre egali asupra abilității noastre de a fi părinți și asupra dezvoltării copiilor noștri. Tot în cuprinsul acestor trei părți schițăm conturul dezvoltării sănătoase a copiilor, în contrast cu dezvoltarea coruptă întreținută de cultura egalilor. Partea a patra oferă un program pentru construirea unei legături de durată cu copiii noștri, o relație care le va servi drept înveliș protector pentru maturizare. Cea de-a cincea și ultima parte explică modul în care putem preveni seducerea copiilor noștri de către lumea egalilor lor.

Specializarea și experiența doctorului Neufeld ca psiholog și munca sa excepțională constituie sursa tezei centrale prezentate și a sfaturilor pe care le oferim. În acest sens el este singurul autor. Multe mii de părinți și educatori participanți la seminariile lui Gordon de-a lungul anilor l-au întrebat, cu o oarecare nerăbdare, „Când apare cartea?". Faptul că pregătirea și publicarea cărții nu au mai trebuit amânate este contribuția mea. Planificarea, scrierea și forma cărții reprezintă munca noastră comună. Sunt mândru de a-l fi ajutat pe Gordon Neufeld să-și aducă ideile transformatoare în fața unui public mult mai larg. Acest lucru trebuia făcut de mult și amândoi ne simțim recunoscători pentru prietenia și parteneriatul care au făcut posibilă crearea acestei cărți. Sperăm – și mai mult, credem – că și cititorul va găsi colaborarea noastră fericită.

Dorim să le mulțumim celor doi editori ai noștri, Diane Martin în Toronto și Susanna Porter în New York. Diane a văzut posibilitățile acestei lucrări de la început și ne-a sprijinit cu căldură pe parcurs. Susanna a lucrat cu răbdare și atenție asupra unui manuscris oarecum bombastic și

lipsit de practic și, prin sugestiile ei abile am reușit să ajungem la o versiune mai curată și mai bine organizată în care mesajul nostru este transmis mai clar. Rezultatul este o carte pe care cititorii o vor găsi mai plăcută și care le place mult mai mult autorilor.

Gabor Maté, MD

Mulţumiri

Şapte persoane au oferit asistenţa practică, indispensabilă, în formarea şi pregătirea acestei cărţi: Gail Carney, Christine Dearing, Sheldon Klein, Joy Neufeld, Kate Taschereau, Suzanne Walker şi Elaine Wynne. Împreună, au devenit cunoscuţi drept „grupul de marţi seara". S-au întâlnit cu noi săptămânal, de la început până la predarea formei finale a manuscrisului. Au deliberat, dezbătut şi criticat întâi conceptele care urmau să fie prezentate şi apoi, capitol după capitol, lucrarea (în curs de desfăşurare) care a devenit *Cum să ne păstrăm copiii aproape*. Grupul s-a angajat să ne transforme mesajul în formă tipărită într-un mod care să respecte scopul cărţii şi, în acelaşi timp, nevoile şi sensibilităţile cititorului. Noi, cei doi autori, am ajuns să aşteptăm cu nerăbdare întâlnirile animate şi fructuoase şi ne-a părut atunci când completarea manuscrisului a dus la oprirea acestora. Ne recunoaştem cu gratitudine datoria faţă de Grupul de marţi seara: fără sprijinul lor sarcina noastră ar fi fost mult mai dificilă şi rezultatele mai puţin satisfăcătoare.

CUPRINS

Nota către cititor 7

Partea întâi
Fenomenul orientării spre egali

1. De ce părinţii sunt mai importanţi ca niciodată 15
2. Relaţii de ataşament pervertite, instincte corupte 28
3. De ce ne-am dezbinat 45

Partea a doua
Sabotaţi: orientarea spre egali subminează parentingul

4. Puterea de a fi părinţi ne scapă printre degete 63
5. De la remediu la obstacol: când ataşamentul lucrează împotriva noastră 76
6. Contravoinţa: de ce devin copiii neascultători 92
7. Extincţia culturii 105

Partea a treia
Blocaţi în imaturitate. Cum opreşte orientarea spre egali dezvoltarea normală

8. Evitarea sentimentelor 115
9. Blocaţi în imaturitate 129
10. Agresivitatea 148
11. Naşterea agresorilor şi a victimelor 161
12. O turnură sexuală 178
13. Elevi dificili 190

Partea a patra
Cum să ne păstrăm copiii aproape (sau cum să-i recuperăm)

14. Colectarea copiilor 203
15. Păstrați legăturile care dau putere 221
16. Disciplina care nu îndepărtează 239

Partea a cincea
Prevenirea orientării spre egali

17. Nu curtați competiția 263
18. Re-creați satul de atașament 283

Partea a șasea
Post-scriptum pentru era digitală (cum să vă păstrați copiii aproape în epoca internetului, a telefoanelor mobile și a jocurilor video)

19. Revoluția digitală scăpată de sub control 297
20. O problemă de sincronizare 313

Glosar 329

Note 339

Partea întâi

Fenomenul orientării spre egali

1

De ce părinții sunt mai importanți ca niciodată

Jeremy (12 ani) este aplecat peste tastatură, cu ochii ațintiți asupra monitorului. Este ora 20.00, temele pentru a doua zi sunt departe de a fi gata, dar admonestările tatălui său, care insistă să-și termine treaba, îi trec pe lângă urechi. Jeremy stă pe chat, schimbând mesaje cu prietenii săi: bârfesc despre cine place pe cine, stabilesc cine le este prieten și cine dușman, dezbat cine ce a spus azi la școală, cine este popular și cine nu. „Nu mă mai bate la cap", se răstește el la tatăl său care vine încă o dată să-i aducă aminte de teme. „Dacă îți face treaba", răspunde tatăl, pe un ton încărcat de frustrare, „nu te-ar mai bate la cap". Disputa escaladează, vocile devin tot mai stridente și în câteva momente Jeremy strigă „nu înțelegi nimic!" în timp ce trântește ușa.

Tatăl este nervos, supărat pe Jeremy dar, mai cu seamă pe el însuși. „Am greșit din nou", se gândește el. „Nu știu să comunic cu propriul meu fiu."

Atât el, cât și soția sa sunt îngrijorați cu privire la Jeremy: nu mai este copilul ascultător de altădată, acum este imposibil de controlat sau de îndrumat. Atenția pare să-i fie îndreptată exclusiv asupra prietenilor. Același scenariu se desfășoară de câteva ori pe săptămână; nici copilul și nici părinții săi nu par capabili să acționeze sau să gândească astfel încât să poată ieși din impas. Părinții se simt neputincioși și lipsiți de putere. Nu s-au bazat niciodată prea mult pe pedepse, dar acum par din ce în ce mai înclinați să dea jos mitrăliera din pod. Când fac acest lucru fiul lor devine și mai cătrănit, și mai izolator.

Meseria de părinte ar trebui să fie chiar așa de grea? Așa a fost întotdeauna? Generațiile mai vârstnice s-au plâns de multe ori în trecut că cei tineri sunt tot mai lipsiți de respect și mai indisciplinați, însă astăzi din ce în ce mai mulți părinți realizează intuitiv că ceva nu este în regulă. Copiii nu sunt chiar așa cum ne amintim noi că eram. Sunt din ce în ce mai reticenți în a urma modelul adulților și se tem tot mai puțin să intre în bucluc. Par de asemenea mai puțin inocenți și naivi – ca și cum le-ar lipsi abilitatea de a privi lumea cu ochii larg deschiși, de a se mira de minunile naturii ori ale creativității umane. Mulți copii par nepotrivit de sofisticați, istoviți oarecum, pseudo-adulți înainte de vreme. Se plictisesc ușor atunci când nu sunt împreună sau nu au la îndemână tehnologia. Joaca solitară, creativă pare a ține de domeniul trecutului. „Pe vremea când eram copil eram fascinată de lutul pe care-l scoteam dintr-un șanț din apropierea casei", își amintește o mamă de 44 de ani. „Îmi plăcea cum se simte; îmi plăcea să-l modelez în diferite forme sau pur și simplu să-l frământ în mâini. Și acum nu-mi pot convinge fiul de șase ani să se joace singur, doar dacă are computerul, consola Nintendo sau jocuri video."

Meseria de părinte pare să se fi schimbat, de asemenea. Părinții noștri erau mai încrezători, mai siguri pe ei înșiși și, de bine, de rău, aveau un impact mai mare asupra noastră. Pentru mulți dintre noi a fi părinte nu este ceva ce vine natural.

Părinții de astăzi își iubesc la fel de mult copiii, dar dragostea nu este mereu de ajuns. Avem la fel de multe lucruri să ne învățăm copiii, însă capacitatea noastră de a transmite informațiile pare să fi scăzut. Nu ne simțim capabili să ne îndrumăm copiii spre a-și atinge potențialul. Uneori ei trăiesc și acționează ca și cum ar fi fost seduși de cântecul unei sirene, pe care noi nu-l putem auzi. Ne temem, nelămurit, că lumea a devenit mai puțin sigură pentru ei și noi nu-i mai putem proteja la fel de bine. Prăpastia căscată între copii și adulți pare uneori imposibil de traversat.

Ne străduim să trăim la înălțimea imaginii pe care o avem despre ceea ce înseamnă a fi părinte. Când nu ajungem la rezultatele dorite, negociem cu copiii, îi lingușim, îi mituim, îi recompensăm sau îi pedepsim. Ne auzim folosind un ton care chiar și nouă ni se pare dur și departe de adevărata noastră natură. Ne trezim îndepărtându-ne de ei în momentele de criză, exact atunci când am dori să le oferim dragoste necondiționată. Ne simțim răniți și respinși ca părinți. Ne blamăm pentru eșec și îi învinuim pe copii că sunt recalcitranți, învinuim televiziunea pentru că-i distrage ori sistemul

școlar pentru că nu este destul de strict. Când neputința noastră devine de nesuportat, recurgem la formule simple, autoritare, din categoria „fă-o singur", atât de populară în epoca noastră.

Însăși importanța parentingului în dezvoltarea și maturizarea ființelor umane este pusă sub semnul întrebării. „Contează părinții?" a fost titlul unui articol publicat în revista *Newsweek* în 2008. „Parentingul a fost lăudat exagerat", argumentează o carte devenită celebră pe plan internațional în același an. „Ați fost făcuți să credeți că aveți o influență mai mare asupra personalității copilului vostru decât aveți de fapt."[1]

Problema influenței părinților ar putea să nu fie crucială dacă lucrurile ar merge bine cu tinerii noștri. Faptul că fiii noștri par să nu ne asculte și să nu ne împărtășească valorile ar fi ușor de acceptat, atâta vreme cât ei și-ar fi lor înșiși suficienți, orientați spre ei înșiși, ancorați în propria persoană, dacă ar ști cu adevărat cine sunt și dacă ar avea un sens clar al direcției și scopului lor în viață. Vedem însă că mulți dintre copii și tinerii adulți nu au aceste calități. În tot mai multe case, școli și comunități tinerii în curs de maturizare și-au pierdut punctul de sprijin. Multora le lipsește autocontrolul și sunt tot mai predispuși spre înstrăinare, abuz de droguri, violență ori pur și simplu le lipsește scopul în viață. Se lasă tot mai greu învățați și sunt mai dificil de îndrumat decât erau copiii cu numai câteva decenii în urmă. Mulți și-au pierdut abilitatea de a se adapta, de a învăța din experiențele negative și de a se maturiza. Un număr extrem de mare de copii și adolescenți iau acum medicamente pe bază de prescripție medicală pentru anxietate, depresie sau o mulțime de alte diagnostice. Criza celor tineri se manifestă amenințător prin înmulțirea actelor de intimidare și hărțuire în școli și, în varianta extremă, prin uciderea copiilor de către copii. Asemenea tragedii, deși rare, sunt doar aspectele cele mai vizibile ale unei stări proaste a lucrurilor extrem de răspândită, o tendință spre agresivitate în cultura tinerilor de pretutindeni.

Părinții implicați și responsabili sunt frustrați. În ciuda faptului că sunt îngrijiți cu multă dragoste, copiii par extrem de stresați. Părinții și ceilalți adulți din familie nu mai sunt automat mentorii celor tineri, așa cum se petreceau tradițional lucrurile în cazul speciei umane și cum se petrec în continuare în cazul altor specii care trăiesc în habitatul lor natural. Generațiile mai în vârstă, părinți și bunici născuți după al Doilea Război Mondial, se uită la noi fără să înțeleagă. „Noi nu am avut nevoie de manuale care să ne învețe să fim părinți, am fost pur și simplu", spun ei, cu un amestec de adevăr și lipsă de înțelegere.

Această stare a lucrurilor este ironică, dat fiind faptul că acum se știe mai mult ca niciodată despre dezvoltarea copiilor și că avem acces la cursuri și cărți mai mult decât oricare altă generație anterioară.

Lipsa contextului pentru parenting

Ce s-a schimbat așadar? Problema, într-un cuvânt, e *contextul*. Nu contează cât de bine intenționați, cât de iscusiți sau plini de compasiune suntem, a fi părinte nu este ceva în care ne putem angaja cu orice copil. Parentingul are nevoie de un context pentru a fi eficient. Un copil trebuie să fie receptiv dacă vrem să avem succes în a-l îngriji, alina și îndruma. Copiii nu ne conferă în mod automat autoritatea de a le fi părinți doar pentru simplul fapt că noi suntem adulți, pentru că-i iubim sau credem că știm ce este mai bine pentru ei ori pentru că ne interesează binele lor. Părinții vitregi sunt adesea confruntați cu acest lucru, la fel și alți adulți care au grijă de copii care nu sunt ai lor, precum părinți adoptivi, dădace, bone, educatori ori profesori. Chiar și în cazul unei legături directe de sânge între adult și copil autoritatea naturală a părintelui se poate pierde în cazul unei erodări a contextului.

Dacă abilitățile de parenting sau faptul de a iubi un copil nu sunt suficiente, de ce este nevoie? Există un tip de relație specială indispensabilă, fără de care parentingul nu poate avea o fundație solidă. Psihologii și alți cercetători care studiază dezvoltarea umană o numesc relație de *atașament*. Pentru ca un copil să-i permită unui adult să-i fie părinte, el trebuie să se atașeze în mod activ de acel adult, să își dorească apropierea și contactul cu el. La începutul vieții acest impuls de a se atașa este fizic – copilul se agață efectiv de părinte și are nevoie să fie ținut în brațe. Dacă mai departe totul se desfășoară conform planului, atașamentul va evolua într-o apropiere emoțională și în final într-un sentiment de intimitate psihică. Este foarte dificil să fii părintele sau chiar educatorul unui copil căruia îi lipsește acest tip de conexiune cu persoanele responsabile pentru el. Relația de atașament este singura care poate oferi contextul potrivit pentru creșterea unui copil.

Secretul parentingului constă nu în ceea ce *face* părintele, ci mai degrabă în ce *este* părintele în ochii copilului. Când copiii caută apropierea și contactul cu noi, devenim ghizi, modele, profesori, antrenori, putem oferi confort și alinare. Pentru copilul atașat de noi

devenim punctul de sprijin de la care poate pleca să exploreze lumea și unde poate găsi confort la nevoie, sursa primară de inspirație. Toate abilitățile de parenting din lume nu pot compensa lipsa relației de atașament. Dragostea pe care o oferim nu poate ajunge la copil fără cordonul ombilical psihologic creat de atașament.

Relația de atașament a unui copil față de părinte trebuie să dureze cel puțin atâta timp cât copilul are nevoie să fie îndrumat. Acest lucru devine tot mai dificil în lumea de astăzi. Părinții nu s-au schimbat – nu au devenit mai puțin competenți sau devotați. Natura fundamentală a copiilor nu s-a schimbat nici ea – nu au devenit mai puțin dependenți sau mai rezistenți. Ceea ce s-a schimbat este cultura în care ne creștem copiii. Atașamentul copiilor față de părinți nu mai primește sprijinul de care are nevoie din partea culturii și societății. Chiar și relațiile părinte-copil care sunt puternice la început pot fi subminate pe măsură ce copilul pășește într-o lume care nu mai apreciază și nu mai întărește relația de atașament. Copiii își formează tot mai multe relații de atașament care le concurează pe cele cu părinții, rezultatul fiind un context din ce în ce mai nepotrivit pentru a fi părinte. Parentingul este ineficient nu din cauza lipsei de iubire sau a cunoștințelor, ci din cauza erodării contextului de atașament.

Impactul culturii egalilor

Principalul și cel mai dăunător tip de atașament concurent care subminează autoritatea și iubirea părinților este legătura tot mai puternică pe care o au copiii noștri cu cei de o vârstă cu ei. Teza centrală a acestei cărți este aceea că dereglarea care afectează generațiile de copii și adolescenți care se îndreaptă acum spre maturitate își are rădăcinile în pierderea orientării copiilor spre adulții iubitori din viața lor. Departe de a dori să evidențiem o nouă tulburare de ordin psihologic – ultimul lucru de care părinții dezorientați din ziua de astăzi au nevoie –, folosim termenul de *dereglare* cu sensul său de bază: o ruptură în ordinea firească a lucrurilor. Pentru prima oară în istorie, tinerii apelează la cei asemenea lor pentru instrucție, modelare și îndrumare, în loc să se îndrepte spre mame, tați, educatori și alți adulți responsabili. Nu mai sunt ușor de manevrat, docili și nu se mai maturizează deoarece nu mai primesc îndrumare de la adulți. Copiii sunt crescuți mai degrabă de persoane imature, care nu au cum să-i ghideze spre maturitate. Copiii se cresc unii pe alții.•

Termenul care pare să se potrivească cel mai bine acestui fenomen este acela de *orientare spre grupul de egali*. Această orientare spre grup ne-a înăbuşit instinctele de a fi părinţi, a erodat autoritatea noastră firească şi ne-a determinat să fim părinţi nu cu inima, ci cu capul – din manuale, conduşi de sfaturile experţilor şi de aşteptările neclare ale societăţii.

Ce este orientarea spre egali?

Orientarea, adică impulsul cuiva de a-şi stabili repere şi de a se familiariza cu mediul, este o necesitate şi un instinct omenesc fundamental. Dezorientarea este una dintre experienţele psihologice cel mai greu de suportat. Ataşamentul şi orientarea sunt strâns împletite. Oamenii, la fel ca alte creaturi, se orientează automat căutând indicii la cei de care sunt ataşaţi.

Precum puii altor specii, copiii nu au un instinct înnăscut de orientare: au nevoie să-şi primească simţul direcţiei de la cineva. Aşa cum un magnet arată automat Polul Nord, copiii au nevoie să-şi găsească reperele apelând la o sursă de autoritate, contact şi căldură. Copiii nu pot tolera lipsa unei asemenea persoane în viaţa lor, altfel devin dezorientaţi. Ei nu pot suporta ceea ce eu numesc *vidul de orientare**. Jalonul de bază în orientarea copilului trebuie să fie părintele sau cel ce i se substituie acestuia, aşa cum se întâmplă şi în cazul altor animale ce-şi cresc puii.

Instinctul de orientare al oamenilor este similar instinctului unui pui de raţă. Proaspăt ieşit din ou, acesta se ataşează imediat de mama sa – o urmează peste tot, fiind atent la exemplul şi indicaţiile ei până devine matur şi independent. Aşa ar fi natural şi firesc, desigur. Totuşi, în absenţa mamei-raţă puiul va începe să urmărească cel mai apropiat obiect în mişcare – un om, un câine sau chiar o jucărie mobilă. Inutil de spus, nici omul, nici câinele şi nici jucăria nu sunt la fel de potriviţi ca mama sa în a conduce puiul spre maturitate. În mod similar, dacă niciun adult nu este disponibil, copilul se va orienta spre oricine este aproape. Tendinţele sociale, economice şi culturale din ultimele cinci sau şase decenii au strămutat părintele din poziţia sa de influenţă asupra orientării copilului. Grupul de egali a ocupat acest vid de orientare, cu rezultate deplorabile.

Aşa cum vom arăta, copiii nu se pot orienta simultan spre adulţi şi spre alţi copii. O persoană nu poate fi atentă la două seturi

* Dacă nu se specifică altfel, în această carte persoana întâi singular se referă la Gordon Neufeld.

de indicaţii contradictorii în acelaşi timp. Creierul copilului trebuie să aleagă automat între valorile parentale şi valorile celor ca el, îndrumarea parentală şi îndrumarea grupului de prieteni, cultura parentală şi cultura egalilor săi ori de câte ori acestea par a fi în dezacord.

Oare vrem să spunem că cei mici nu ar trebui să aibă prieteni şi să interacţioneze cu alţi copii? Dimpotrivă, aceste legături sunt naturale şi chiar recomandabile. În culturile orientate spre adult, în care valorile şi principiile directoare sunt cele ale unei generaţii mature, copiii se ataşează unii de alţii fără a-şi pierde reperele şi fără a respinge îndrumările părinţilor. În societatea noastră nu mai este cazul, însă. Legăturile dintre egali au înlocuit relaţiile cu adulţii ca primă sursă de orientare. Nu contactul între egali este nenatural, ci faptul că dezvoltarea copiilor este influenţată preponderent de alţi copii.

Normal, dar nu natural sau sănătos

Orientarea spre grupul de egali este atât de răspândită în zilele noastre, încât a devenit normă. Mulţi psihologi şi educatori, precum şi publicul profan au ajuns să o perceapă ca naturală ori, mai frecvent, nici măcar nu o recunosc drept un fenomen specific ce trebuie evidenţiat. E considerată starea normală a lucrurilor. Dar ceea ce este „normal" în sensul de conformare la o normă nu este în mod necesar acelaşi lucru cu „natural" ori „sănătos". Nu este nimic natural, nici sănătos la orientarea spre grupul de egali. În cele mai multe dintre ţările dezvoltate industrial această contrarevoluţie împotriva ordinii naturale a triumfat abia de curând, pentru motive pe care le vom explora (capitolul 3). Orientarea către grupul de egali este încă un concept străin în societăţile indigene şi chiar în multe locuri din lumea vestică aflate în afara centrelor urbane „globalizate". De-a lungul evoluţiei umane şi până spre cel de-al Doilea Război Mondial, orientarea spre adult era norma în dezvoltarea umană. Noi, adulţii care ar trebui să fim responsabili – părinţi şi profesori –, ne am pierdut abia recent influenţa, fără a fi măcar conştienţi de acest lucru.

Orientarea spre grupul de egali apare ca naturală ori scapă neidentificată deoarece ne-am rupt de intuiţii şi am devenit noi înşine, fără să vrem, orientaţi spre egalii noştri. Pentru noi, cei născuţi după război în Anglia, în America de Nord şi în multe alte

părți ale lumii industrializate, preocupările proprii legate de egalii noștri ne împiedică să percepem gravitatea acestei probleme.

Până recent cultura a fost mereu transmisă vertical, din generație în generație. Timp de milenii, scrie Joseph Campbell, „tinerii au fost educați și cei vârstnici au devenit înțelepți" prin studiu, experiență și înțelegerea formelor culturale tradiționale. Adulții au jucat un rol critic în propagarea culturii, luând cele învățate de la părinți și transmițându-le apoi copiilor lor. Totuși cultura prezentată copiilor noștri e mai degrabă cea a prietenilor lor decât a părinților. Copiii își generează propria cultură, foarte diferită de cea a părinților lor, și, într-un fel, străină, de altă natură. În loc de a fi transmisă vertical, cultura e acum transmisă orizontal, în cadrul generației tinere.

Tradițiile, muzica, îmbrăcămintea, sărbătorile și poveștile sunt esențiale pentru orice cultură. Muzica ascultată de copii seamănă prea puțin cu cea ascultată de bunicii lor. Felul în care arată este dictat de felul în care arată ceilalți copii mai degrabă decât de moștenirea culturală a părinților. Petrecerile aniversare și ritualurile sunt influențate de practicile celorlalți copii din jur, nu de obiceiurile părinților. Dacă toate acestea ne par normale, este doar din cauza propriei noastre orientări spre egali. Existența unei culturi a tinerilor, separată și distinctă de cea a adulților, datează de aproximativ cincizeci de ani. Deși o jumătate de secol reprezintă o perioadă relativ scurtă din istoria umanității, în cazul vieții unei singure persoane constituie o eră întreagă. Cei mai mulți cititori ai acestei cărți vor fi fost deja crescuți într-o societate în care transmiterea culturii se face mai degrabă orizontal decât vertical. Acest proces potențial coroziv pentru societatea civilizată câștigă teren cu fiecare generație în parte. Faptul că părinții pierd teren este evident chiar și luând în considerare perioada de 22 de ani scursă între nașterea primului și celui de-al cincilea copil al meu.

Conform unui studiu internațional extensiv condus de psihiatrul pentru copii Sir Michael Rutter și criminologul David Smith, o cultură a copiilor a apărut pentru prima dată după cel de-al Doilea Război Mondial, fiind unul dintre cele mai dramatice și amenințătoare femonene sociale ale secolului XX[2]. Acest studiu, care include oameni de știință din 16 țări, face legătura dintre escaladarea comportamentului antisocial și întreruperea transmiterii verticale a culturii dominante. Dezvoltarea culturii copiilor, distinctă și separată de cultura dominantă, a fost însoțită de o creștere în numărul delictelor, violenței, agresivității și delincvenței juvenile.

Acest de tendințe culturale extinse își găsesc corespondentul în dezvoltarea copiilor noștri ca indivizi. Cine și ce ne dorim noi să fim sunt definite de orientarea noastră, de modelele pe care ni le alegem cu privire la comportament și cum acționăm – de persoana cu care ne identificăm. Literatura psihologică contemporană subliniază rolul celor de aceeași vârstă în crearea sensului identității unui copil[3]. Atunci când li se cere să se definească, deseori copiii nu se referă la părinții lor, ci mai degrabă la valorile și așteptările altor copii și ale grupului de care aparțin. Ceva semnificativ s-a schimbat. Pentru mult prea mulți copii din ziua de azi egalii au înlocuit părinții în determinarea nucleului personalității lor.

Acum câteva generații toate semnele indicau importanța covârșitoare a părinților. Carl Jung sugera că nu ceea ce se întâmplă în cadrul relației părinte-copil are cel mai mare impact asupra copilului. Ceea ce poate lăsa cicatrici în dezvoltarea personalității copilului este mai degrabă ceea ce lipsește din relație – sau, așa cum spunea marele psihiatru britanic D.W. Winnicott, atunci când „nu se întâmplă nimic, deși s-ar fi putut întâmpla ceva bun". Înfricoșător gând! Dar unul și mai teribil este acela că dacă adulții au fost înlocuiți de copii în ceea ce privește importanța în cadrul dezvoltării, atunci ceea ce lipsește din aceste relații va avea cel mai mare impact. Ceea ce lipsește în mod absolut în relațiile acestea între egali sunt acceptarea și dragostea necondiționată, dorința de a îngriji, de a crește și educa, abilitatea de-a se oferi pe sine pentru binele celorlalți, capacitatea de sacrificiu pentru creșterea și dezvoltarea altora. Atunci când comparăm relațiile dintre copii și cele dintre copii și părinți în termeni de ce lipsește, părinții apar a fi de-a dreptul sfinți. Rezultatele sunt dezastruoase pentru mulți copii.

Orientarea tot mai frecventă înspre grupul de egali merge în paralel cu o creștere surprinzătoare și dramatică a ratei suicidului în rândul copiilor, care s-a împătrit în ultimii 50 de ani în America de Nord pentru grupul de vârstă 10-14 ani. Rata suicidului în cadrul acestui grup de vârstă este cea mai mare, cu o creștere de 120% între 1980 și 1992. În mediul urban, unde grupul de egali înlocuiește mai des părinții, rata suicidului a crescut chiar mai mult[4]. Ceea ce se află în spatele acestor sinucideri este revelator. La fel ca mulți alți cercetători ai dezvoltării umane, am presupus mereu că respingerea parentală ar fi principalul factor precipitant. Nu mai este însă cazul. Am lucrat pentru un timp cu tineri delincvenți. O parte a slujbei mele consta în investigarea dinamicii psihologice în cazul copiilor și adolescenților cu tentative reușite sau nu de suicid. Spre marea

mea surpriză, mecanismul de declanşare pentru cei mai mulţi fusese felul în care erau trataţi de ceilalţi copii, nu de părinţi. Experienţa mea nu a fost una singulară, fiind confirmată de incidenţa tot mai crescută a ratei suicidului declanşată de respingerea şi hărţuirea din partea grupului de egali. Cu cât ceilalţi contează mai mult, cu atât mai mulţi copii sunt devastaţi de raportul indiferent pe care-l au cu grupul de egali, de inadaptabilitate, de respingerea percepută şi de ostracizare/excludere.

Nicio societate şi nicio cultură nu sunt imune. În Japonia, spre exemplu, valorile tradiţionale transmise de cei mai în vârstă au cedat în faţa occidentalizării şi apariţiei unei culturi a tinerilor. În această ţară delincvenţa şi problemele şcolare au fost aproape în totalitate absente până recent, însă acum sunt prezente cele mai puţin dezirabile aspecte legate de orientarea spre grupul de egali, incluzând anarhia, suicidul în rândul copiilor, creşterea ratei abandonului şcolar. Revista *Harper* a publicat recent o selecţie de scrisori lăsate în urmă de copiii japonezi care s-au sinucis: cele mai multe dădeau ca motiv al sinuciderii hărţuirea greu de suportat din partea celorlalţi copii[5].

Efectele orientării spre grupul de egali sunt evidente mai ales în cazul adolescenţilor, dar semnele timpurii sunt vizibile încă din clasa a doua sau a treia. Originile se regăsesc chiar şi în perioada dinaintea grădiniţei şi trebuie înţelese de către toţi părinţii, mai ales de părinţii copiilor mici care vor să evite problemele sau să le rezolve de îndată ce apar.

Un apel de trezire

Primul avertisment a venit încă de acum patru decenii. Manualele pe care le foloseam pentru cursurile de psihologie a dezvoltării conţineau referinţe despre un cercetător american din anii '60 care avertizase deja părinţii că sunt înlocuiţi de egalii copiilor lor ca sursă primară de valori şi model de comportament. Într-un studiu care a cuprins 7 000 de tineri, dr. James Coleman a descoperit că relaţiile cu prietenii deveniseră mai importante decât cele cu părinţii. Era îngrijorat că societatea americană suferea o transformare fundamentală[6]. Oamenii de ştiinţă au rămas însă sceptici, afirmând că este vorba doar de Chicago, şi nu de toată America de Nord. Se gândeau că, probabil, rezultatele sale fuseseră influenţate de perturbările sociale produse de cel de-al Doilea Război Mondial

ştia vor dispărea de îndată ce lucrurile vor reveni la normal. Criticii afirmau că influenţa majoră asupra unui copil vine din partea celor ca el doar în cazuri atipice, izolate, aflate la marginea societăţii. Îngrijorările lui James Coleman au fost respinse ca fiind alarmiste. Chiar şi eu mi-am îngropat capul în nisip până în momentul în care copiii mei m-au scos din starea de negare. Nu îmi imaginasem niciodată că aş putea să-mi pierd copiii în favoarea prietenilor lor. Spre consternarea mea, am observat că, odată ajunse la adolescenţă, fiicele mele cele mai mari au început amândouă să orbiteze în jurul prietenilor lor, urmându-le îndrumările, imitându-le limbajul, asumându-şi valorile lor. Deveneau din ce în ce mai dificil să le aliniez valorilor noastre. Toate eforturile mele de a le impune dorinţele şi aşteptările mele nu făceau decât să înrăutăţească lucrurile. Era ca şi cum influenţa parentală socotită ca sigură de mine şi de soţia mea se evaporase. Să ne împărţim copiii cu alţii este un lucru, să fim complet înlocuiţi de alţii este cu totul altceva. Credeam că copiii mei sunt imuni: n-au fost interesaţi de găşti ori delincvenţă, au crescut într-un mediu stabil, într-o familie extinsă şi iubitoare, au trăit într-o comunitate orientată spre familie şi n-au trecut prin trauma unui război mondial în copilărie. Rezultatele lui Coleman nu păreau să fie relevante pentru viaţa familiei noastre. Şi totuşi atunci când am început să înţeleg lucrurile mi-am dat seama că ceea ce se întâmpla cu copiii mei era mai degrabă regula decât excepţia. Mulţi părinţi întreabă: „Dar nu trebuie să le dăm drumul? Copiii noştri nu trebuie să devină independenţi?" Este absolut adevărat, însă doar atunci când ne-am terminat treaba şi doar pentru a le permite lor să fie ei înşişi. Tinerii nu vor deveni adulţi independenţi, cu respect faţă de propria persoană prin străduinţa de a se potrivi cu orice preţ aşteptărilor imature ale grupului de prieteni. Orientarea spre grupul de prieteni subminează dezvoltarea sănătoasă prin faptul că slăbeşte traseele naturale de ataşament şi responsabilitate.

Copiii pot şti ce doresc, dar e periculos să presupunem că ştiu ce au nevoie. Pentru copilul orientat spre prieteni e normal să prefere contactul cu aceştia în detrimentul familiei, să fie cu ei cât mai mult posibil, să le semene lor cât mai mult posibil. Copiii nu ştiu cel mai bine. Parentingul care se bazează pe preferinţele copilului te poate pensiona cu mult înainte ca treaba să fie de fapt gata. Pentru a avea grijă de copiii noştri trebuie să-i revendicăm şi să preluăm controlul în a le îndeplini nevoile de ataşament.

Manifestările extreme ale orientării spre grupul de egali atrag atenţia presei: hărţuiri, violenţe, crime comise de copii, suicid.

Deşi suntem cu toţii îngroziţi de astfel de evenimente, cei mai mulţi dintre noi nu credem că ne afectează în mod direct. Ele nu sunt nici în centrul atenţiei acestei cărţi. Dar astfel de tragedii sunt doar semnele cele mai dramatice ale orientării spre grupul de prieteni, un fenomen care nu se mai limitează la junglele de beton şi centrele urbane mari, precum Chicago, New York, Toronto, Los Angeles. A ajuns deja în cartierele rezidenţiale, comunităţi ale clasei de mijloc, cu şcoli bune. Cartea de faţă nu se preocupă deci de ceea ce se întâmplă altundeva, la un pas de noi, ci de ceea ce se întâmplă chiar în curtea noastră.

Pentru noi, autorii, apelul de trezire a sosit odată cu orientarea copiilor noştri spre grupul de prieteni. Sperăm ca această carte să fie un semnal de alarmă pentru părinţii de peste tot şi pentru societate în general.

Vestea bună

Nu putem anula forţele sociale, economice şi culturale care dirijează orientarea spre grupul de egali, însă putem face multe acasă şi la şcoală pentru a împiedica înlocuirea noastră prematură. Deoarece cultura nu ne mai conduce copiii în direcţia corectă – spre independenţa autentică şi spre maturitate –, părinţii şi ceilalţi adulţi implicaţi în creşterea copiilor sunt mai importanţi ca niciodată.

Nu putem accepta nimic mai puţin decât restabilirea locului firesc al relaţiei părinte–copil (şi adult–copil). Deşi relaţia este în centrul problemelor de parenting şi educaţie, ea este de asemenea în centrul soluţiei. Adulţii care îşi ancorează stilul de parenting într-o relaţie solidă cu copilul sunt părinţi în mod intuitiv. Nu au nevoie de tehnici şi manuale pentru că acţionează cu înţelegere şi empatie. Dacă ştim cum să ne purtăm cu copiii noştri şi cine să fim pentru ei, vom avea nevoie de mai puţine sfaturi despre ce să facem. Abordările practice, concrete apar în mod spontan odată ce relaţiile au fost restabilite.

Vestea bună este aceea că natura este de partea noastră. Copiii vor să ne aparţină, chiar dacă nu simt asta şi chiar dacă acţiunile şi cuvintele lor sugerează contrariul. Ne putem revendica rolul cuvenit de îngrijitori şi mentori. În partea a patra a acestei cărţi prezentăm un program detaliat pentru a ne ţine copiii aproape până când se maturizează şi pentru a restabili relaţia dacă a fost întreruptă sau slăbită. Întotdeauna putem face ceva. Deşi nu există garanţia că o

abordare va funcţiona în toate circumstanţele, experienţa mea arată că odată ce părinţii înţeleg în ce direcţie să-şi îndrepte eforturile vor avea parte de mult mai multe succese decât eşecuri. Dar tratamentul depinde, ca întotdeauna, de diagnostic. Trebuie să ne uităm întâi la ce lipseşte şi în ce moment lucrurile au luat-o razna.

2

Relații de atașament pervertite, instincte corupte

Părinții Cynthiei (14 ani) erau îngrijorați și disperați. Fără niciun motiv clar, comportamentul fiicei lor se schimbase în ultimul an. Cynthia devenise nepoliticoasă, secretoasă și uneori ostilă. Posacă în preajma lor, părea fericită și fermecătoare în relațiile cu prietenii săi. Devenise obsesivă în privința propriei intimități și a faptului că viața ei nu este treaba părinților. Mamei și tatălui ei le era dificil să-i vorbească fără a se simți intruși. Fiica lor, altădată iubitoare, se simțea din ce în ce mai inconfortabil în prezența lor. Cynthiei păreau să nu-i mai facă plăcere mesele luate în familie și se scuza de la masă cu prima ocazie. Orice conversație cu ea devenise imposibilă. Singurul moment în care mama o putea implica într-o activitate comună era atunci când îi propunea să meargă la cumpărături. Fata pe care credeau că o cunosc devenise acum o enigmă.

În ochii tatălui ei, noua atitudine a Cynthiei era doar o problemă comportamentală. El dorea câteva sfaturi cu care s-o facă din nou să se conformeze, deoarece metodele clasice de disciplină – sancțiuni, pedepse, pauze – dăduseră greș, amplificând problemele. La rândul ei, mama se simțea exploatată, chiar abuzată de către fiica sa, nereușind să-i înțeleagă comportamentul. Să fie vorba de o revoltă adolescentină tipică? Să fie vina hormonilor? Ar trebui să fie îngrijorată? Care ar fi reacția potrivită?

Cauza comportamentului dificil al Cynthiei devine evidentă doar în contextul în care scenariul de mai sus se transpune în lumea adulților. Imaginați-vă că soția sau iubitul încep să se comporte într-un mod ciudat: nu vă mai privește în ochi, respinge contactul

fizic, răspunde iritat/ă, monosilabic, evită apropierea și compania. Imaginați-vă apoi că mergeți să le cereți sfatul prietenilor. Vă vor întreba: „Ați încercat să luați o pauză? Ai stabilit niște limite, făcându-ți clare așteptările?" Ar fi evident pentru toată lumea, în contextul interacțiunilor între adulți, că este vorba de o problemă de *relaționare*, nu de una de *comportament*. Probabil prima suspiciune ar fi aceea că partenerul are o aventură extraconjugală.

Ceea ce este atât de clar atunci când vine vorba de adulți devine neclar când se întâmplă între copil și părinte. Cynthia era cu totul preocupată de prietenii ei. Preocuparea ei exclusivă pentru contactul cu aceștia intra în competiție cu atașamentul față de familie. Era ca și cum ar fi avut o aventură.

Analogia cu o aventură se potrivește sub câteva aspecte, și nu în ultimul rând prin sentimentele de frustrare, durere, respingere și trădare experimentate de părinții Cynthiei. Oamenii pot avea mai multe relații de atașament – față de muncă, față de familie, față de o echipă de sport, față de o vedetă, față de religie –, dar nu tolerează relațiile care se află în competiție. În cazul căsătoriei, un atașament de orice fel care amenință și interferează cu apropierea și conectarea față de partener va fi perceput drept o aventură amoroasă, în sensul emoțional al cuvântului. Un soț care își evită soția și petrece obsesiv timpul pe internet va trezi în partenera sa sentimente de abandon și gelozie. În cultura noastră relațiile cu prietenii concurează cu atașamentul copiilor față de părinți. În mod inocent, dar cu rezultate devastatoare, copiii sunt implicați în *aventuri de atașament* unii cu alții.

De ce trebuie să fim conștienți de atașament

Ce este atașamentul? Simplist spus, este o forță de atracție care atrage două corpuri unul spre altul. Fie că este fizică, electrică sau chimică, este cea mai puternică forță din univers pe care o luăm de bună în fiecare zi a vieții. Ea ne ține pe Pământ, și ne ține toate părțile corpului într-o bucată. Ea menține particulele unui atom împreună și planetele pe orbita din jurul Soarelui. Ea este cea care dă formă universului.

Din punct de vedere psihologic, atașamentul este în centrul relațiilor și al funcționării sociale. În domeniul socio-uman atașamentul se referă la căutarea și menținerea proximității, apropierii și conectării fizice, comportamentale, emoționale și psihologice. La fel ca în

lumea materială, este invizibil, însă fundamental în existența noastră. O familie nu poate fi familie fără relații de atașament. Atunci când îi ignorăm legile inexorabile căutăm necazul cu lumânarea.

Suntem ființe dependente de relații de atașament, fie că suntem sau nu conștienți de acest lucru. În mod ideal nu ar trebui să devenim conștienți de atașament. Ar trebui să putem să ne bazăm pe forța sa, la fel ca pe gravitația care ne ține cu picioarele pe pământ și planetele pe orbită sau pe busolele care indică mereu Polul Nord. Omul nu trebuie să înțeleagă atașamentul sau chiar să știe că există, pentru a se putea folosi de puterea sa, la fel cum nu trebuie să înțeleagă neapărat limbajul informatic pentru a putea lucra cu un calculator ori cum nu trebuie să înțeleagă motoarele pentru a putea conduce o mașină. Astfel de cunoștințe sunt necesare doar atunci când lucrurile nu mai funcționează cum trebuie. Atașamentul este cel care orchestrează în primul rând instinctele unui copil și ale unui părinte. Atâta timp cât relațiile de atașament sunt stabilite ne putem permite să ne urmăm pur și simplu instinctele, în mod automat, fără să ne gândim. Când relațiile de atașament nu există însă, instinctele noastre vor da greș. Din fericire noi, oamenii, putem compensa instinctele pervertite prin creșterea gradului de conștientizare a lucrurilor care nu funcționează așa cum ar trebui.

De ce trebuie să devenim acum conștienți de atașament? Pentru că nu mai trăim într-o lume în care să luăm de bune acțiunile sale. Cultura și economia de astăzi nu mai oferă contextul în care copiii să se atașeze în mod natural de adulții iubitori care le oferă îngrijire. Din punctul de vedere al atașamentului putem spune cu adevărat că trăim, ca societate, într-o epocă fără precedent în istorie; în capitolul următor vom discuta felul în care s-au erodat bazele sociale, economice și culturale care ofereau contextul unei relații de atașament părinte–copil sănătoase. Trebuie să devenim pe deplin conștienți de dinamica atașamentului pentru a putea reveni la stilul natural de parenting ce servește cel mai bine dezvoltării copilului. Într-o lume cu o dezordine culturală tot mai accentuată, conștientizarea atașamentului este probabil una dintre cele mai valoroase cunoștințe ale unui părinte. Dar nu este suficient să înțelegem atașamentul din exterior, trebuie să-l cunoaștem din interior. Cele două forme ale cunoașterii – *a ști despre* și *a simți/experimenta intim* – trebuie să se unească. Trebuie să simțim atașamentul până în adâncul sufletului.

Atașamentul este esența ființei noastre, însă, din cauza acestui fapt, este înlăturat din conștiință. În această accepțiune este

similar creierului: cu cât mai adânc pătrundem, cu atât mai puțină conștiință găsim. Ne place să ne considerăm ființe cu intelect: ne numim specia *Homo sapiens*, „omul care gândește". Și totuși partea care gândește a creierului constituie doar un strat subțire, în timp ce o parte mult mai mare a circuitelor cerebrale este dedicată dinamicilor psihologice ce deservesc atașamentul. Acest sistem, numit pe bună dreptate „creier de atașament", constituie sediul emoțiilor inconștiente și al instinctelor. Această parte a creierului este comună atât omului, cât și altor specii, însă doar noi avem capacitatea de a deveni conștienți de procesele atașamentului.

În viața psihologică a tinerei ființe umane în plină dezvoltare – și în cazul multor adulți, de asemenea – atașamentul are cea mai mare importanță. Pentru copii este o cerință categorică/primordială. Nefiind capabili să funcționeze independent, ei au nevoie să se atașeze de un adult. Atașamentul fizic intrauterin este necesar până când progenitura este viabilă și se poate naște. În mod similar, copiii trebuie să se atașeze de noi emoțional până când sunt capabili să stea pe picioarele lor, apți să gândească pentru sine și să-și decidă singuri direcția.

Atașament și orientare

Strâns legat de instinctul de orientare introdus în capitolul anterior, atașamentul este crucial pentru parenting, educație și transmiterea culturii. La fel, instinctul de orientare este inerent naturii noastre, deși rareori devenim conștienți de el. În forma sa fizică și concretă, orientarea se referă la localizarea cuiva în timp și spațiu. Când întâmpinăm dificultăți în a face acest lucru, apare anxietatea. Dacă în momentul în care ne trezim nu știm sigur unde suntem sau dacă nu cumva visăm încă, localizarea în timp și spațiu devine prioritară. Dacă ne rătăcim în timpul unei excursii nu ne vom opri să admirăm flora și fauna, nu vom analiza scopul vieții și nici nu ne vom gândi la cină. Atenția și energia ne vor fi concentrate pe regăsirea direcției corecte.

Nevoile noastre de orientare nu sunt doar de natură fizică. Orientarea psihologică este la fel de importantă pentru dezvoltarea ființei umane. Pe măsură ce cresc, copiii au o nevoie mai mare de orientare, pentru a înțelege cine sunt ei, ce este real, de ce se întâmplă ceva, ce este bine, ce înseamnă un anumit lucru. Eșecul în orientare duce la dezorientare, la suferință psihologică – stări pe care creierul

este programat să le evite cu orice preț. Copiii sunt complet incapabili să se orienteze singuri, de aceea au nevoie de ajutor.

Ataşamentul le asigură acest ajutor. Primul lucru pe care-l face este să transforme persoana de care s-au ataşat într-o *busolă*. Atât timp cât copilul se poate regăsi pe sine în raport cu această busolă nu se va simți pierdut. Instinctele active ale copilului îl impulsionează să se mențină cât mai aproape de acest punct de referință. Relația de ataşament îi permite copilului să se alăture adulților care, cel puțin în mintea sa, sunt mult mai capabili să se orienteze și să își găsească drumul.

Mai mult decât orice altceva, copiii se tem să nu se piardă. Pentru ei a fi pierduți înseamnă dispariția contactului cu busola. *Vidurile de orientare*, situații în care nu găsim pe nimeni și nimic pentru a ne ajuta în orientare, sunt absolut intolerabile pentru creier. Chiar și adulții care au simțul orientării relativ funcțional se pot simți pierduți atunci când sunt separați de persoana care are rolul de busolă pentru ei.

Dacă noi ca adulți putem resimți dezorientare când suntem departe de persoanele de care suntem ataşați, cu atât mai afectați vor fi copiii. Încă îmi amintesc cât de îndurerat m-am simțit când doamna Ackberg, învățătoarea mea din clasa întâi, de care eram foarte ataşat, a lipsit: eram un suflet pierdut, fără sens, rătăcind în derivă.

Părintele sau un alt adult ce acționează ca un substitut, un profesor de exemplu, e de departe cea mai bună busolă a unui copil. Stabilirea persoanei ce devine acest punct de referință este una dintre funcțiile ataşamentului, care, aşa cum știm, poate fi capricios. Funcția extrem de importantă a orientării poate fi atribuită cuiva nepotrivit pentru acest rol – unui alt copil, de exemplu. Când un copil devine atât de ataşat de egalii săi, încât ar prefera să fie mereu cu ei și să le semene cât mai mult, acei egali devin, individual sau ca grup, busola copilului respectiv. Copilul va căuta apropierea lor, își va căuta în ei modele pentru cum să acționeze, cum să se îmbrace, cum să arate și ce să facă. Prietenii vor deveni judecătorii a ceea ce este bine, ce se întâmplă, ce este important, inclusiv a modului în care copilul se autodefinește. Exact acest lucru s-a întâmplat în cazul Cynthiei: în universul său emoțional, părinții au fost înlocuiți de prieteni ca centru de greutate. Ea gravita acum în jurul lor – o răsturnare completă a ordinii naturale.

Modelele de ataşament psihologic ale copiilor au fost înțelese și cartografiate abia recent. Este clar că tinerii sunt făcuți să graviteze

în jurul părinților și altor adulți responsabili pentru ei, aşa cum planetele se rotesc în jurul Soarelui. Și totuși din ce în ce mai mulți copii orbitează unii în jurul celorlalți.

Departe de a fi calificați să îndrume pe altcineva, copiii nu sunt în stare nici să se auto-orienteze în adevăratul sens al cuvântului. Nu ne dorim ca fiii noştri să depindă de cei de o vârstă cu ei. Aceştia nu le pot oferi sensul propriei persoane, nu îi pot învăța să deosebească binele de rău, realitatea de fantezie, să identifice ce funcționează și ce nu și să-i direcționeze, oferindu-le îndrumările potrivite pe parcurs.

Ce obțin copiii atunci când se orientează unii pe alții? Să ne imaginăm din nou că ne aflăm pe o potecă întunecoasă, nefamiliară și sumbră în pădure. Aflați pe cont propriu, vom simți frică intensă și chiar panică. Dacă suntem însoțiți de un ghid care cunoaşte traseul – sau cel puțin credem că-l cunoaşte – ne vom simți în siguranță. Nu există nimic care să declanşeze alarma, exceptând situația în care ghidul își trădează anxietatea.

În acelaşi fel, folosindu-se unii pe ceilalți drept busole, copiii se protejează de spaima teribilă de a resimți un vid de orientare. La nivel conştient ei sunt în stare să prevină sentimentele de pierdere, confuzie sau tulburare. Copiii orientați spre grupul de egali sunt lipsiți în mod remarcabil de aceste sentimente. Tocmai aceasta este ironia: arată precum orbii conduşi de orbi, ca un banc de pești ce înoată unul în jurul celuilalt, dar *se simt* bine. Pare să nu aibă importanță faptul că busolele lor nu sunt tocmai adecvate, sunt inconsecvente și nedemne de încredere. Acești copii sunt pierduți și dezorientați fără a se simți astfel la nivel conştient.

Pentru copiii care au înlocuit adulții cu alți copii este suficient să fie unii cu ceilalți, chiar dacă sunt în afara hărții. Nu cer îndrumări adulților și nici nu le acceptă. Ne frustrează cu aparenta lor siguranță că totul este în regulă, deși vedem cu ochiul liber că se îndreaptă în direcția greşită sau că nu au nicio direcție.

Mulți părinți au trecut prin experiența iritantă de a încerca să-i arate unui adolescent realitatea dezastruoasă în vreme ce acesta insistă cu voioşie și încăpățânare că totul este în ordine.

La nivel superficial se poate considera că ataşamentul față de prieteni își face datoria de vreme ce previne sentimentele de pierdere și dezorientare. În realitate el îi fereşte doar de sentimentul de pierdere, și nu de actul de a se pierde în sine.

Cele șase tipuri de atașament

Pentru a ne îngriji cum se cuvine de copiii noștri ori pentru a-i reorienta spre noi odată seduși de cultura celor ca ei, trebuie să înțelegem atașamentul. Dezbaterea care urmează are rolul de a ajuta părinții să obțină cunoștințe practice cu privire la această dinamică esențială. „Dacă nu-ți înțelegi copilul, nu-i poți face față", spunea una dintre mamele intervievate pentru această carte. Cel mai important factor pentru a-ți înțelege copilul din interior spre exterior este înțelegerea atașamentului. Acest lucru ne poate ajuta de asemenea să identificăm semnalele de alarmă atunci când copilul începe să se orienteze spre alți copii.

Se pot identifica șase tipuri de atașament, fiecare dintre ele oferind un indiciu asupra comportamentului copiilor și, adeseori, asupra propriului nostru comportament. Aceste tipuri urcă de la simplu la complex. Este de reținut faptul că atunci când copiii se atașează de alți copii urmează tipurile cele mai simple de atașament.

Simțurile

Scopul primului tip de atașament este apropierea fizică. Copilul are nevoie să simtă persoana de care se atașează, fie că este prin intermediul mirosului, vederii, auzului sau atingerii. Va face totul pentru a menține contactul cu acea persoană. Când apropierea este întreruptă, copilul se alarmează și protestează vehement.

Deși începe în copilărie, nevoia de proximitate fizică nu dispare niciodată. Cu cât mai imatur este cineva, cu atât mai mult se va baza pe acest tip de atașament. Copiii orientați spre egalii lor, precum Cynthia, sunt interesați să fie împreună, să ocupe același spațiu, să piardă timpul cu ceilalți, să mențină contactul. În cazul unui atașament atât de primitiv conversațiile sunt mai degrabă jargoane lipsite de sens. „Vorbesc cu prietenii ore în șir fără să ne spunem de fapt nimic", spune Peter, un adolescent de 15 ani. „Ne întrebăm doar ce mai e nou?, ai o țigară?, unde mergem?". Nu se comunică de fapt nimic; este vorba de un ritual cu rolul de a stabili contactul auditiv. Copiii orientați spre alți copii nu știu ce-i impulsionează atât de puternic; pentru ei este absolut natural și chiar imperios necesar să dorească mereu să fie în proximitatea celorlalți. Își urmează doar instinctele denaturate.

Uniformitatea

Cel de-al doilea tip de atașament este ușor de evidențiat în cazul copiilor mici. Copilul își dorește să fie asemenea celor de care se simte cel mai apropiat. Încearcă să preia formele de expresie prin imitare și emulație. Acest tip de atașament are un rol important în învățarea limbajului și transmiterea culturii. S-a remarcat că după cel de-al Doilea Război Mondial vocabularul copiilor s-a diminuat semnificativ. De ce? Pentru că acum copiii învață limbajul unul de la celălalt. Copiii orientați spre egalii lor își modelează unii altora mersul și vorbirea, preferințele, gesturile, aspectul și conduita.

Un alt mod de atașare prin uniformitate este *identificarea*. A te identifica cu cineva sau cu ceva înseamnă să devii una cu acea persoană sau lucru. Această entitate poate fi un părinte, un erou, un grup, un rol, o țară, o echipă, o vedetă rock, o idee sau chiar propria activitate. Naționalismul extrem și rasismul sunt bazate pe identificarea sinelui cuiva cu propria țară sau propriul grup etnic.

Cu cât un copil este mai dependent, cu atât mai puternice vor fi aceste identificări. În societatea noastră, egalii copiilor – sau vedetele pop ale lumii lor – au devenit epicentrul identificării, în locul părinților ori al personalităților culturale sau istorice.

Sentimentul de apartenență și loialitatea

Și cel de-al treilea tip de atașament debutează în copilăria mică, dacă totul se desfășoară așa cum trebuie. A fi apropiat de cineva înseamnă să consideri acea persoană ca fiind a ta, a-ți aparține. Copilașul va revendica pe oricine sau orice de care este atașat – fie că este mama, tata, ursulețul sau surioara. În mod similar copiii orientați spre egalii lor caută să păstreze controlul unii asupra altora și să se protejeze de pierdere. Conflictele generate de posesivitate pot fi intense și urâte. Întrebări precum cine este cel mai bun prieten al cuiva sunt probleme de viață și de moarte pentru mulți adolescenți. Acest tip imatur de atașament domină multe dintre interacțiunile copiilor orientați spre egalii lor, mai ales în cazul fetelor.

Loialitatea urmează îndeaproape sentimentul de apartenență și se referă la a fi credincios și obedient față de figura aleasă de atașament. Copiii orientați spre egali își urmează instinctele naturale de atașare atunci când își păstrează unii altora secretele, își țin unii altora partea și urmează indicațiile celorlalți. Loialitatea poate fi puternică, dar urmează pur și simplu atașamentul. Dacă atașamentul unui copil se schimbă, la fel se va întâmpla și cu apartenența și loialitatea.

Copiii foarte ataşaţi de cei asemenea lor sunt extrem de loiali unii faţă de alţii şi faţă de grupul din care fac parte. Moartea Reenei Virk, o adolescentă din Victoria, Columbia Britanică, ucisă de alţi copii, a fost cunoscută de mulţi adolescenţi cu zile înainte ca vreun adult să afle; acest incident a căpătat notorietate internaţională.

Importanţa

Cel de-al patrulea mod de a obţine apropierea şi conectarea este prin căutarea *importanţei*, care se referă la a simţi că suntem importanţi pentru cineva, la faptul că prezenţa noastră contează pentru persoana respectivă. Este în natura umană să păstrăm aproape ceea ce are valoare pentru noi. A fi drag cuiva înseamnă a avea garanţia apropierii şi conexiunii. Preşcolarul care se ataşează se străduieşte cu înflăcărare să mulţumească şi să câştige aprobare şi este foarte sensibil la privirile nemulţumite şi dezaprobatoare. Astfel de copii trăiesc pentru a vedea feţele fericite ale celor de care sunt ataşati. Copiii orientaţi spre grupul de egali fac acelaşi lucru, dar simpatia pe care vor să o trezească este a egalilor lor. Ei îi numesc „simpatici" pe cei care-i plac şi îi aprobă, chiar dacă aceste persoane „simpatice" se comportă urât cu alţii. Problema acestui tip de ataşament este aceea că-i face pe copii vulnerabili la durere. Când îţi doreşti să contezi pentru cineva rişti să fii rănit atunci când simţi că nu eşti important pentru persoana respectivă. A căuta favorurile cuiva deschide calea spre suferinţă în momentul căderii în dizgraţie. Un copil sensibil poate fi devastat atunci când ochii în care caută căldură şi bucurie nu se luminează în prezenţa sa, fie ei ochii unui părinte sau ai unui prieten. Cei mai mulţi părinţi, chiar dacă nu sunt perfecţi, au şanse mult mai mici decât prietenii să rănească în acest fel copiii.

Sentimentele

Cel de-al cincilea mod de a găsi intimitate este prin intermediul *sentimentelor*: sentimente de căldură, iubire, afecţiune. Emoţia este întotdeauna implicată în ataşament, însă în cazul unui preşcolar care poate simţi profund şi este vulnerabil căutarea *intimităţii emoţionale* poate fi intensă. Copiii care caută în acest fel legături se îndrăgostesc adesea de cei de care se ataşează. Copilul care trăieşte intimitatea emoţională cu părintele poate tolera un nivel crescut de separare fizică fără a se îndepărta de acesta. Dacă ataşarea prin simţuri – primul şi cel mai primitiv tip – este braţul scurt al ataşamentului, dragostea este braţul său lung. Copilul păstrează în minte imaginea părintelui iubit şi iubitor, găsind confort şi sprijin în aceasta.

Dar acum intrăm pe un teritoriu periculos. A-i dărui cuiva inima este riscant pentru că poate fi zdrobită. Unii oameni nu manifestă niciodată abilitatea de a se deschide şi de a se arăta vulnerabili emoţional, de obicei din cauza sentimentelor timpurii de respingere şi abandon. Cei care au iubit şi au fost răniţi pot bate în retragere spre forme mai puţin vulnerabile de ataşament. Aşa cum vom arăta, vulnerabilitatea este ceva de care copiii orientaţi spre egalii lor doresc să scape. Când formele profunde de ataşament se dovedesc a fi prea riscante, vor predomina tipurile mai puţin vulnerabile. Intimitatea emoţională este mai puţin comună în cazul copiilor orientaţi spre alţi copii decât în cazul celor orientaţi spre părinţi.

Aprecierea

Al şaselea tip de ataşament se realizează prin *apreciere*. Primele semne ale acestui ultim tip sunt în general observabile în momentul intrării la şcoală. Pentru a fi apropiat de cineva trebuie să fii cunoscut de acel cineva. Într-un fel seamănă cu ataşamentul prin intermediul simţurilor, cu diferenţa că nu este nevoie să fii auzit sau văzut strict la nivel fizic, ci mai degrabă psihologic. Căutând intimitatea, copilul îşi va împărtăşi secretele. De fapt secretele împărtăşite vor defini adesea această intimitate. Copiilor orientaţi spre părinţi nu le place să ţină secrete faţă de aceştia pentru a nu pierde intimitatea. Pentru copiii orientaţi spre ceilalţi copii, cel mai bun prieten este acela faţă de care nu există secrete. O persoană nu poate deveni mai vulnerabilă decât atunci când se expune psihologic. A te împărtăşi altora şi a fi înţeles greşit şi apoi respins reprezintă pentru mulţi un risc ce nu merită asumat. Drept rezultat, aceasta este cea mai rară formă de intimitate şi motivul pentru care mulţi dintre noi suntem reticenţi în a ne împărtăşi cele mai profunde preocupări şi nesiguranţe cu altcineva, chiar şi cu cei pe care îi iubim. Cu toate acestea nu există o altă formă de intimitate ce poate eclipsa sentimentul de a fi cunoscut şi totuşi plăcut, acceptat, bine-venit, invitat să existi.

Văzându-ne copiii schimbând nenumărate secrete pe ascuns este uşor să presupunem că se dezvăluie unii altora, devenind vulnerabili. De fapt, secretele pe care şi le împărtăşesc intră în categoria bârfelor despre alte persoane. Adevărata intimitate psihologică este excepţia în cazul copiilor orientaţi spre grupul de egali, cel mai probabil pentru că riscurile asociate sunt prea mari. Copiii care îşi împărtăşesc secretele cu părinţii sunt percepuţi ca fiind puţin ciudaţi de către prietenii lor. „Prietenilor mei nu le vine să creadă că îţi spun atâtea", i-a relatat o adolescentă de 14 ani tatălui ei. „Ei cred că e o prostie."

Şase tipuri de ataşament, dar un singur imbold pentru conectare. Dacă dezvoltarea este normală, sănătoasă, cele şase tulpini se întreţes într-o frânghie de conectare şi apropiere care poate păstra intimitatea chiar şi în cele mai dificile împrejurări. Un copil complet ataşat are la dispoziţie diverse feluri dea rămâne aproape, chiar şi în cazul izolării fizice. Cu cât mai imatur este copilul, cu atât mai primitiv va fi stilul său de ataşare, similar cu al unui bebeluş sau copil mic. Nu fiecare copil îşi atinge potenţialul, iar cei orientaţi spre egalii lor, cel mai puţin dintre toţi. Pentru motive pe care le vom clarifica, cei orientaţi spre prieteni sunt predispuşi spre a rămâne imaturi, iar relaţionările lor emoţionale sunt proiectate să evite conştientizarea propriei vulnerabilităţi (capitolele 8 şi 9). Copiii orientaţi spre grupul de egali trăiesc într-un univers de relaţii de ataşament superficiale şi serios limitate. Deoarece căutarea asemănării este cel mai puţin vulnerabil tip de ataşament, este tipul ales cu precădere de către copiii care urmăresc conectarea cu prietenii. De aici efortul de a fi cât mai asemănători posibil unii cu ceilalţi în felul în care arată, se comportă, gândesc, în gusturi şi valori.

Prin comparaţie cu copiii care au relaţii de ataşament sănătoase faţă de părinţi, cei orientaţi spre grup sunt limitaţi de obicei la două-trei modalităţi de a se conecta şi a se ţine aproape. Ei sunt astfel puternic dependenţi de aceste tipuri de ataşament, aşa cum oamenii lipsiţi de vedere depind de celelalte simţuri pentru a cunoaşte lumea. Dacă există un singur mod de a ţine aproape, strânsoarea este foarte probabil să fie intensă şi îndârjită. În acelaşi fel, intens şi îndârjit, se ataşează unii de ceilalţi copiii orientaţi spre egali.

Când relaţiile de ataşament sunt în competiţie

Dată fiind importanţa ataşamentului pentru psihicul copilului, persoana de care acesta se ataşează cel mai mult va avea cel mai mare impact asupra vieţii sale.

N-ar fi oare posibilă conectarea copilului cu părinţii, educatorii şi, în acelaşi timp, şi cu prietenii? Acest lucru este posibil şi chiar dezirabil, atâta vreme cât aceste relaţii de ataşament nu concurează una cu cealaltă. Coexistenţa tipurilor de ataşament *primare* concurente, a relaţiilor de orientare aflate în competiţie este imposibilă; vorbim de relaţii de orientare cu mesaje şi valori contradictorii. Când mai multe tipuri de ataşament primare concurează, doar unul

va câştiga, şi este uşor de înţeles de ce. Un marinar care navighează cu ajutorul busolei s-ar rătăci dacă ar exista doi Poli Nord magnetici. La fel de ineficient ar fi pentru un copil să navigheze folosindu-şi atât părinţii, cât şi prietenii drept busole. El se poate orienta fie după valorile grupului, fie după cele parentale, dar nu după ambele simultan. Poate domina fie cultura grupului, fie aceea a părinţilor. Creierul fiinţelor imature nu poate tolera două influenţe de orientare egale ca importanţă, două seturi de mesaje disonante. Trebuie să aleagă unul dintre cele două seturi, altfel emoţiile ar putea deveni neclare, motivaţia paralizată şi activitatea împiedicată. Copilul n-ar mai şti încotro să se îndrepte. La fel ca în cazul strabismului, când apare imaginea dublă, iar creierul anulează informaţia vizuală de la unul din ochi, ce va deveni în timp nefolositor.

În comparaţie cu adulţii maturi, copiii sunt mult mai puternic conduşi de nevoia de ataşament. Şi adulţii pot avea nevoi crescute de ataşament, dar odată cu adevărata maturitate apare şi abilitatea de a păstra aceste nevoi în perspectivă. Copiii nu sunt capabili de asta. Când energia copilului este investită într-o relaţie care concurează ataşamentul parental, efectele asupra personalităţii şi comportamentului său sunt dramatice. Tocmai această forţă de atracţie din partea grupului de pricteni fusese observată cu întristare de către părinţii Cynthiei.

În umbra supărării şi frustrării resimţite de mulţi părinţi stă sentimentul de a fi rănit, împreună cu senzaţia de trădare. Cu toate acestea ignorăm sau nu ţinem cont de acest avertisment intern. Încercăm să ne diminuăm disconfortul reducând totul la o problemă de comportament, la una hormonală sau la „revolta tipic adolescentină". Astfel de explicaţii pseudobiologice sau ipoteze psihologice ne distrag atenţia de la adevărata problemă, cea a relaţiilor de ataşament concurente, incompatibile. Hormonii au fost întotdeauna parte a dezvoltării fiziologice normale a fiinţelor umane, însă nu au dus mereu la alienarea impresionantă pe care o trăiesc părinţii astăzi. Comportamentele supărătoare şi nepoliticoase sunt, întotdeauna, doar manifestări de suprafaţă ale unor probleme mai profunde. Pedepsirea sau tentativele de controlare a comportamentelor fără a redresa dinamicile de la baza lor seamănă cu acţiunea unui doctor care prescrie medicamente pentru simptome, ignorând cauza acestora. O înţelegere mai profundă a copiilor lor le-ar permite părinţilor să se ocupe de „comportamentul rău" într-un mod cu adevărat eficient, aşa cum vom arăta în cartea de faţă. Cât despre revolta „tipic" adolescentină: nevoia compulsivă a copiilor noştri de a aparţine unui

grup, de a se integra și conforma chiar și în detrimentul propriei individualități nu are nimic de-a face cu maturizarea și dezvoltarea sănătoasă, așa cum vom vedea în capitolele următoare.

Problema fundamentală pe care noi, ca părinți, trebuie să o înfruntăm este aceea a relațiilor de atașament concurente care ne seduc copiii, îndepărtându-i de noi.

Când atașamentul se întoarce împotriva noastră

Deși acum înțelegem cum au fost înlocuiți părinții Cynthiei de către prietenii ei, rămânem totuși cu o întrebare: cum se poate justifica atitudinea ei ostilă față de mamă și tată? Mulți părinți de adolescenți și chiar de copii mai mici sunt de-a dreptul șocați de limbajul nepoliticos și agresiv pe care-l folosesc copiii față de ei. De ce influența crescândă a relațiilor dintre copii duce la înstrăinarea acestora de părinții lor?

Răspunsul poate fi găsit luând în considerare natura bipolară a atașamentului. Acesta poate fi comparat cu relațiile echivalente din lumea materială, spre exemplu magnetismul. Magnetismul este polarizat – un pol atrage acul busolei, celălalt îl respinge. Termenul de *bipolar* se referă la existența a două polarități, la a avea doi poli în același timp. Nu este nimic în neregulă cu această bipolaritate; este natura intrinsecă a atașamentului.

Cu cât te apropii de Polul Nord al pământului, cu atât ești mai departe de Polul Sud. Paralela este la fel de adevărată și când vorbim despre personalitate, mai ales în cazul copiilor și al altor persoane imature din punctul de vedere al atașamentului. Un copil aflat în căutarea intimității cu o persoană va respinge probabil pe oricine altcineva perceput drept concurent al persoanei respective, așa cum un adult care se îndrăgostește de altcineva nu-și va mai suporta fostul partener. Acesta nu s-a schimbat, dar s-au modificat relațiile de atașament. Aceiași oameni pot fi doriți sau respinși, în funcție de ce indică busola atașamentului. Când relația de atașament primară se modifică, persoanele până atunci apropiate de noi pot deveni deodată obiecte ale disprețului și respingerii. Astfel de schimbări pot surveni cu o rapiditate amețitoare, și mulți părinți au fost martorii suferinței copiilor care vin acasă cu ochii în lacrimi, amărâți și abătuți pentru că au fost respinși pe neașteptate de „cei mai buni prieteni".

Mulți dintre noi înțelegem intuitiv natura bipolară a atașamentului. Știm cât de repede căutarea apropierii se poate transforma în distanțare, simpatia în repulsie, afecțiunea în dispreț, iubirea în ură. Însă foarte puțini înțelegem că aceste emoții și impulsuri puternice sunt de fapt fețe ale aceleiași monede.

Este imperios necesar pentru părinții de astăzi să înțeleagă această bipolaritate a atașamentului. Odată cu orientarea în creștere spre grupul de egali apare îndepărtarea față de părinți și toate problemele ce derivă din aceasta. Copiii de astăzi nu numai că se apropie tot mai mult de prietenii lor, ci, asemenea Cynthiei, se îndepărtează în mod activ și energic de părinți. Nimic nu e neutru când vine vorba de atașament. În măsura în care atașamentul conduce copilul, relațiile vor fi puternic controversate. Acesta împarte lumea copilului în: oameni care-i plac și oameni care-i sunt indiferenți, oameni care au farmec și oameni care-i provoacă aversiune, oameni de care să se apropie și oameni pe care să îi respingă. Relațiile de atașament concurente au devenit prea frecvente între părinți și egali. Așa cum mulți părinți au înțeles deja spre marea lor tristețe, copiii nu pot fi orientați simultan spre părinți și spre prieteni.

Îndepărtarea unui copil de părinții săi nu reprezintă un defect de caracter, lipsă înnăscută de politețe sau probleme de comportament. Ea este rezultatul instinctelor de atașament direcționate greșit.

În circumstanțe normale bipolaritatea atașamentului este folositoare în a menține copilul aproape de adultul care îi oferă îngrijire. Prima sa exprimare apare în copilăria mică sub forma *protestului față de străini*. Cu cât mai atașat este un bebeluș de anumiți adulți, cu atât mai mult va respinge contactul cu ceilalți. Când un copil caută apropierea cuiva și apare un străin, copilul se va retrage din fața acestuia lângă persoana de atașament. Este vorba de instinct, pur și simplu. Nimic nu este mai natural decât să te distanțezi de străinii care se apropie dincolo de limita de confort. Cu toate acestea sunt destui părinți care își pedepsesc copiii pentru acest gest și se scuză în fața celorlalți adulți pentru „impolitețea" copiilor.

Aceste reacții sunt și mai puțin dezirabile în ochii adulților în cazul copiilor mai mari. Orientarea spre egali întoarce răspunsul instinctiv de protest contra străinilor împotriva propriilor părinți. Exprimarea relațiilor de atașament inversate s-ar putea să nu fie la fel de plastică în cazul adolescenților precum în cazul copiilor care scot

limba, dar există gesturi de îndepărtare la fel de eficiente – privirile care ţin la distanţă, faţa lipsită de expresie, refuzul de a zâmbi, datul ochilor peste cap, refuzul de a menţine contactul vizual, evitarea atingerilor, respingerea intimităţii.

Uneori putem simţi efectiv schimbarea de polaritate. Imaginaţi-vă că sunteţi mama lui Rachel, o fetiţă de clasa a treia. Aţi trăit experienţa de a o duce la şcoală de mână încă de la grădiniţă. Înainte de a vă despărţi vă îmbrăţişaţi şi vă sărutaţi mereu, şoptindu-vă ceva drăguţ. Dar Rachel a devenit mai preocupată de prieteni recent, dorindu-şi mereu să fie cu ei. Când vine acasă aduce cu ea lucruri care le aparţin acestora – gesturi, limbaj, preferinţe vestimentare, chiar şi râsul. Într-o zi plecaţi ca de obicei, mână în mână, cu o dorinţă reciprocă de apropiere şi conectare. Pe drum vă întâlniţi cu câţiva dintre colegii ei. Ceva se schimbă. Încă o ţineţi de mână, dar ea nu răspunde strânsorii. Merge cu o jumătate de pas în faţă sau în spate, nu vă mai sincronizaţi mersul. Pe măsură ce apar mai mulţi copii, prăpastia se măreşte. Deodată dă drumul mâinii şi fuge în faţă. Când ajungeţi la destinaţie vă aplecaţi pentru îmbrăţişarea obişnuită, dar ea se retrage, ca şi cum ar fi stânjenită. În loc să fiţi luată în braţe cu afecţiune, sunteţi ţinută la distanţă şi Rachel abia vă priveşte în timp ce-şi flutură mâna de „la revedere". Este ca şi cum aţi fi încălcat un instinct fundamental. Ceea ce aţi trăit este de fapt partea întunecată, opusă, a ataşamentului - respingerea a ceea ce fusese anterior preţuit, odată cu apariţia unei relaţii noi, cu valoare mai mare. Cu alte cuvinte, copiii ne lasă cu buza umflată în favoarea prietenilor lor.

Acest pol negativ al ataşamentului se poate manifesta în mai multe feluri. Respingerea asemănării este unul dintre ele. Căutarea asemănării joacă un rol extrem de important în dezvoltarea personalităţii şi comportamentului unui copil. Copiii ataşaţi de părinţii lor îşi doresc să fie ca aceştia. Cel puţin până în adolescenţă ei se bucură atunci când asemănările sunt observate de alţii, fie că este vorba de acelaşi simţ al umorului, aceleaşi preferinţe alimentare, idei similare asupra unui subiect, aceleaşi reacţii la vederea unui film, aceleaşi gusturi muzicale. (Unii cititori ar putea întâmpina această afirmaţie cu neîncredere, ca fiind idealistă şi desuetă. Acest lucru arată încă o dată cât de orientate spre grupul de egali au devenit generaţiile de adulţi în ultimele decenii şi cum orientarea spre egali a devenit acceptată ca normă.)

Copiii orientaţi spre prieteni sunt dezgustaţi de asemănările cu părinţii şi-şi doresc să fie cât mai diferiţi. De vreme ce asemănarea înseamnă apropiere, căutarea diferenţelor este un mod de distanţare.

Astfel de copii vor căuta cu tot dinadinsul păreri şi preferinţe opuse celor ale părinţilor. Au opinii şi judecăţi contrare.

Putem uneori confunda nevoia obsesivă a copiilor de a fi diferiţi de părinţi cu căutarea individualităţii. Este însă o interpretare greşită a situaţiei. Adevărata căutare a individualităţii s-ar manifesta în toate relaţiile copilului, nu doar în cele cu adulţii. Un copil care se caută pe sine îşi susţine sinele în faţa tuturor presiunilor de a se conforma. Exact pe dos, mulţi dintre copiii „puternic individualişti" sunt complet consumaţi de contopirea cu grupul din care fac parte, orişicât de orice îi diferenţiază. Ceea ce adulţii percep drept individualismul copilului maschează de fapt impulsul puternic de a se integra în rândul egalilor săi.

Unul dintre comportamentele umane care creează distanţă este batjocorirea şi maimuţărirea celor de care ne dorim să ne separăm. Acest comportament este trans-cultural, ceea ce denotă că are rădăcini adânci, instinctuale. Instinctul de a batjocori este polul opus al tentativei de a ajunge la intimitate prin imitaţie şi emulare. Imitaţia poate reprezenta cel mai mare compliment, dar batjocorirea şi maimuţăritul sunt cu siguranţă moduri jignitoare de a umili pe cineva.

Cu cât copilul caută mai mult apropierea de egalii săi prin asemănare, cu atât mai probabilă va fi orientarea comportamentului său batjocoritor spre adulţi. Este extrem de dureros să fii batjocorit de propriii copii sau elevi: acest lucru este foarte supărător. Când comportamentul este îndreptat asupra celor responsabili pentru copil, acesta este un semn elocvent al orientării copilului spre grupul de egali. În acelaşi fel, la polul opus al simpatiei şi aprecierii se găsesc disprețul şi desconsiderarea. Când copiii se orientează spre cei asemenea lor, părinţii devin adesea obiectul disprețului şi ridiculizării, insultelor şi umilirii. Vorbitul de rău începe întâi pe la spatele părinţilor, de obicei ca mod de a creşte în ochii prietenilor, dar pe măsură ce orientarea spre egali devine mai intensă poate creşte şi francheţea atacurilor. O astfel de atitudine ostilă ar trebui rezervată duşmanilor, când arderea punţilor în urmă este chiar de dorit. Faptul că suntem trataţi de copii ca duşmani nu are sens nici pentru noi, nici pentru ei, nici pentru relaţia dintre noi şi ei. Nu le face copiilor niciun bine să muşte mâna care-i hrăneşte. Şi totuşi copilul orientat spre egali face doar ceea ce pare natural, în conformitate cu instinctele sale. Din nou, instinctele sunt denaturate; comportamentul doar le satisface. Asta se întâmplă atunci când relaţiile de ataşament concurează şi se polarizează.

Uneori renegarea este pasivă. Copiii orientați spre prieteni acționează ca și cum nu ar avea părinți, mai ales când sunt uniți în compania altora. Părinții nu sunt nici recunoscuți, nici discutați. În cadrul ceremoniilor școlare părinții sunt adesea ignorați.

Isus a surprins incompatibilitatea relațiilor de atașament contrare și, de asemenea, natura bipolară a acestora atunci când a spus „Nimeni nu poate să slujească la doi domni, căci sau pe unul îl va urî și pe celălalt îl va iubi, sau de unul se va lipi și pe celălalt îl va dispreţui" (Matei 6:24). Când loialitatea se îndreaptă spre egali, copilului nu i se pare corect să fie de partea noastră sau să ne asculte. Copiii nu ne sunt neloiali dinadins; ei își urmează doar instinctele, instincte corupte din motive pe care nu le pot controla.

3

De ce ne-am dezbinat

Cum se face că în lumea de astăzi este atât de ușor pentru copii să-și transfere unii către alții relațiile de atașament avute cu adulții care îi îngrijesc? Cauza nu este reprezentată de eșecul parental individual, ci mai degrabă de o criză culturală fără precedent pe care instinctele noastre nu o pot compensa adecvat.

Societatea nu asigură nevoile de dezvoltare ale copiilor. Pe măsură ce oamenii de știință ai secolului XX descopereau rolul-cheie al atașamentului în dezvoltarea psihologică normală, schimbările sociale subtile lăsau neprotejată orientarea tinerilor către adulți. Forțele economice și curentele culturale dominante în ultimele câteva decenii au distrus contextul social adecvat funcționării instinctelor parentale ale adulților, cât și impulsul spre atașament al copiilor.

Deși copilul are o nevoie genetică puternică să se atașeze, nu există arhetipul unui părinte sau educator imprimat în creierul său. Creierul este programat să se orienteze, să se atașeze și în final să păstreze contactul cu persoana care devine busola copilului. Nu există însă nimic care să determine copilul să caute doar pe cineva care seamănă cu mama sau cu tata, ori pe cineva care pare capabil de îngrijire, competent și matur. Nu există nicio preferință intrinsecă pentru alegerea adultului responsabil, niciun respect imprimat în creierul primitiv pentru cineva care deține un certificat de puericultură eliberat de guvern. Niciun circuit înnăscut nu recunoaște rolurile stabilite social și nu acordă importanță faptului că educatorul, furnizorul de îngrijire zilnică sau părintele „trebuie" să fie luat în seamă, respectat și ținut aproape.

O astfel de programare n-a fost necesară, din punct de vedere istoric. Ca și în cazul mamiferelor și a multe alte animale, era vorba pur și simplu de ordinea naturală a lucrurilor – impulsul spre atașare lega tinerii de adulții speciei până la maturitate. Este modul în care natura se asigură că tinerii unei specii supraviețuiesc și devin adulți,

acesta fiind contextul în care ei reușesc să își valorifice întregul potențial genetic, iar instinctele lor se pot exprima puternic, pe deplin.

În cazul societății noastre, această ordine naturală a fost răsturnată. De la o vârstă fragedă ne împingem copiii în situații și interacțiuni care încurajează orientarea spre cei de vârsta lor. Inconștient, promovăm chiar fenomenul care, pe termen lung, erodează singura bază solidă a dezvoltării sănătoase: atașamentul copiilor față de adulții responsabili de îngrijirea lor. A ne pune copiii în situația în care relațiile de atașament și instinctele de orientare le sunt împinse spre egali este o greșeală. Nu suntem pregătiți pentru asta; creierul nostru nu se poate adapta cu succes la această răsturnare a ordinii naturale.

Britanicul John Bowlby, psihiatru britanic și pionier al cercetării în domeniul atașamentului scria: „echipamentul comportamental al unei specii poate fi perfect adaptat vieții într-un anumit mediu și complet nepotrivit în altul". Fiecare specie are ceea ce Bowlby numește „mediu de adaptabilitate", adică circumstanțele la care anatomia, fiziologia și capacitățile psihologice ale respectivei specii sunt cel mai bine adaptate. În oricare alt mediu organismul sau specia nu se poate dezvolta la fel de bine și poate manifesta un comportament „neobișnuit, în cel mai bun caz sau nefavorabil supraviețuirii, în cel mai rău"[1]. În societatea post-industrială mediul nu mai încurajează copiii să se dezvolte urmând regulile naturale ale atașamentului.

O cultură a relațiilor de atașament pierdute

Contrastul dintre culturile tradiționale, cu mai multe generații trăind împreună, și societatea nord americană de astăzi este izbitor. În America modernă și urbanizată – precum și în alte țări industrializate în care modul american de viață a devenit normă –, copiii se află constant în viduri de atașament, situații în care le lipsesc conexiunile consistente și profunde cu adulții iubitori. Există mai mulți factori care promovează acest curent.

Unul dintre rezultatele schimbărilor economice de după cel de-al Doilea Război Mondial este acela al plasării copiilor foarte devreme în situații în care petrec mult timp unii în compania altora. Majoritatea contactelor lor sunt cu alți copii, nu cu adulții importanți din viețile lor. Petrec mult mai puțin timp creând legături cu părinții și adulții. Pe măsură ce cresc, acest proces se accelerează.

Societatea pune presiune economică pe ambii părinți, care trebuie să lucreze în afara casei încă de când copiii sunt foarte mici, însă nu oferă nicio modalitate prin care aceștia să-și satisfacă nevoile emoționale. Oricât ar părea de surprinzător, educatorii, profesorii și psihologii pediatri – ca să nu mai menționăm medicii și psihiatrii – învață rareori despre atașament. În instituțiile de îngrijire și educare a copiilor nu există o conștiință colectivă a importanței fundamentale a relațiilor de atașament. Deși mulți îngrijitori și educatori înțeleg la nivel individual nevoia formării unei relații cu copiii se întâmplă adesea ca sistemul să nu îi sprijine în această abordare.

Deoarece îngrijirea celor mici este subevaluată în societatea noastră, sistemul de creșe și grădinițe nu este bine finanțat. Este dificil pentru un adult din afara familiei să satisfacă pe deplin nevoile de atașament și orientare ale unui copil, mai ales atunci când în jur mai sunt copii care concurează pentru atenția aceluiași adult. Deși multe creșe și grădinițe sunt bine conduse și dispun de personal calificat, chiar dacă prost plătit, standardele sunt departe de a fi satisfăcătoare în mod uniform. De exemplu, în statul New York legea stipulează ca un îngrijitor să aibă maximum șapte copii în grijă – o proporție dificilă și fără speranță. Importanța contactului cu adulții nu este recunoscută. Copiii aflați în asemenea situații nu au alte opțiuni în afară de a forma relații de atașament unii cu ceilalți.

Nu faptul că ambii părinți lucrează este atât de dăunător. Problema-cheie constă în faptul că nu acordăm suficientă atenție atașamentului atunci când organizăm sistemul de îngrijire a copiilor. Societatea nu are norme culturale care să impună angajaților din sistemul de educație formarea de legături cu părinții pentru ca apoi să poată forma legături de atașament cu copiii pe care îi au în grijă. Atât părinții, cât și îngrijitorii sunt lăsați pe seama propriei intuiții – ori, cel mai adesea, lipsei ei. Din cauza absenței unei conștiințe colective majoritatea adulților urmează pur și simplu practicile curente, care nu au fost proiectate ținând seama de atașament. Un obicei de atașament folosit pe vremuri în multe locuri - acela al vizitelor făcute acasă la viitorii elevi de către educatorii de la creșe și grădinițe - a fost scos din uz, cu excepția unor instituții private bine finanțate. Confruntați cu foarfeca fiscală a reducerii costurilor, nimeni nu a putut explica adecvat funcția vitală a acestei tradiții. Economia este mult mai ușor de înțeles decât atașamentul.

Ce este dificil de înțeles nu este atât schimbarea societății în sine, cât lipsa compensării pentru schimbare. Dacă împărțim sarcina creșterii copiilor cu alții trebuie să construim contextul pentru

aceasta prin crearea unui sat de atașament – o serie de relații adulte consistente care să înlocuiască ce am pierdut. Există mai multe moduri de a face asta, așa cum voi arăta în capitolul 18.

După creșă și grădiniță copiii noștri ajung la școală. Vor petrece acum majoritatea zilei în compania celor de aceeași vârstă, într-un mediu în care adulții au din ce în ce mai puțină întâietate. Dacă ar exista o intenție deliberată de a crea orientarea spre grupul de egali, școala, așa cum este condusă acum, ar fi cel mai bun instrument. Distribuiți în clase aglomerate, sub responsabilitatea unor profesori copleșiți, copiii își creează legături între ei. Regulile și reglementările au tendința de a ține copiii afară din clasă până în momentul începerii orelor, asigurându-se că sunt de capul lor, fără prea multe contacte cu adulții. Petrec împreună pauzele dintre ore și pauza de masă. Educația profesorilor ignoră complet atașamentul; profesorii învață despre cum să predea *subiectele*, dar nu învață despre importanța *relațiilor* coerente în procesul de învățare al copiilor. Spre deosebire de câteva decenii în urmă, profesorii de astăzi nu se amestecă cu elevii pe holuri sau în curte și interacțiunile mai personale dintre ei și elevi sunt descurajate. În contrast cu societățile tradiționale, majoritatea elevilor nord-americani nu merg acasă la prânz, pentru a petrece timp cu părinții.

„Sunt 500 de elevi în școala la care merg copiii mei", spune Christina, mama a doi copii de clasa a treia și a șaptea. „Îi iau acasă la prânz în fiecare zi, dar sunt doi din cei numai zece care merg acasă la prânz. Și există presiuni din partea profesorilor să rămână la școală. Au impresia că sunt ciudată, o mamă-cloșcă. Totuși eu consider timpul acesta important. Copiii au atâtea să-mi spună, să raportez ce s-a întâmplat la școală, ce li s-a părut greu, ce i-a entuziasmat." „Fiica mea alerga la mașină", spune un alt părinte care-și ducea copilul acasă la prânz. „Exploda de informații – ce s-a întâmplat, ce crede ea despre asta, cum s-a simțit ea făcând ceva greșit sau foarte bine." Ascultând cele două mărturii, ne putem întreba câte experiențe și sentimente rămân neexprimate și neprocesate în cazul celorlalți copii.

În general ne concentrăm mai mult pe hrănirea copiilor decât pe ritualurile de la masă menite să ne țină conectați. În revoluționara sa carte *The Sibling Society*, poetul american Robert Bly descrie mai multe manifestări ale orientării spre egali și sugerează cauzele acesteia. Deși Bly nu analizează complet fenomenul, perspectiva sa ar fi trebuit să atragă mai multă atenție. „Mesele în familie, discuțiile, cititul împreună nu mai au loc", scrie Bly. „Societatea frațernă nu le

oferă tinerilor exact lucrurile de care au nevoie – stabilitate, prezență, atenție, sfaturi, hrană psihică sănătoasă, istorii necontaminate."[2]

În societatea de astăzi abundă vidurile de atașament. Un astfel de vid a fost creat prin pierderea familiei extinse. Copiilor le lipsesc adesea relațiile strânse cu generațiile mai vârstnice – oameni care au fost adesea mai capabili decât părinții înșiși în a oferi acceptarea necondiționată și plină de iubire care este fundația siguranței emoționale. Prezența consecventă și liniștitoare a bunicilor, mătușilor și unchilor, îmbrățișarea protectoare a unei familii cu mai multe generații este ceva de care puțini copii se mai bucură astăzi.

O influență puternică în favoarea orientării spre egali este mobilitatea în creștere, deoarece întrerupe continuitatea culturală. O cultura se dezvoltă de-a lungul generațiilor care trăiesc în aceeași comunitate. Noi nu mai trăim în sate și nu mai suntem deci legați de vecini. Mutările neîncetate ne-au făcut anonimi, creând antiteza satelor de atașament. Copiii noștri nu pot fi crescuți de oameni al căror nume abia îl cunoaștem.

Din cauza dislocărilor geografice și mutărilor frecvente, precum și a orientării extinse a adulților spre egalii lor, copiii de astăzi se bucură mai puțin de compania adulților dedicați bunăstării și dezvoltării lor armonioase. Acest neajuns depășește familia și caracterizează practic toate relațiile sociale. În general lipsesc relațiile de atașament cu adulții care-și asumă o oarecare responsabilitate pentru copil. Un exemplu de specie pe cale de dispariție este medicul familiei, o persoană care cunoștea mai multe generații ale aceleiași familii și care constituia o figură stabilă și prezentă emoțional în viața membrilor acesteia, fie în momente de criză fie în cele de sărbătoare. Doctorul impersonal, cu o prezență inconstantă la clinică poate fi cu greu un substitut. În mod similar, băcanul, comerciantul și meșteșugarul din vecinătate au fost de mult înlocuiți de magazine universale fără legături locale și fără conexiuni personale cu comunitatea în cadrul căreia funcționează. Mult iubitul domn Hooper din emisiunea *Sesame Street* este astăzi doar o dulce ficțiune. Acestea sunt mult mai mult decât probleme economice: se referă la însăși esența unui sat de atașament. Unde sunt bunicii, unchii și mătușile de împrumut care au completat și înlocuit familia nucleară în trecut? Unde este plasa de siguranță în cazul în care părinții nu mai sunt disponibili? Unde sunt mentorii adulți care să ne îndrume adolescenții? Copiii noștri cresc cu mulți copii și cu puțini adulți.

Un alt vid de atașament a fost creat prin secularizarea societății. Fără mare legătură cu religia, comunitățile de lângă

biserică, templu, moschee sau sinagogă au funcționat ca un sistem de sprijin pentru părinți și ca un sat de atașament pentru copii. Secularizarea a însemnat mai mult decât pierderea credinței ori dezrădăcinarea spirituală; a adus cu sine pierderea comunității de atașament. Mai mult, orientarea spre grupul de egali a devenit o prioritate pentru multe biserici. De exemplu în multe dintre ele se practică separarea familiei odată ce intră pe ușă, grupând membrii mai degrabă în funcție de vârstă decât după gradul de rudenie. Există grupe de copii și adolescenți, biserica juniorilor și cea a seniorilor. Celor care nu cunosc importanța atașamentului și pericolele implicate de orientarea spre egali li se pare de la sine înțeles ca oamenii să fie cu cei de aceeași vârstă. Organizații religioase extinse au ajuns să se ocupe doar de copii și tineri, promovând în mod necugetat pierderea legăturilor între generații.

Legături de familie rupte

Se spune că familia nucleară este unitatea de bază a societății, dar și ea se află sub o presiune extremă. Rata divorțurilor a crescut. Divorțul reprezintă un dublu dezavantaj pentru copii, deoarece creează atât relații de atașament concurente, cât și viduri de atașament. Copiilor le place în general ca toate relațiile lor de atașament lor funcționale să se afle sub același acoperiș. Faptul că părinții lor sunt împreună le permite să își satisfacă nevoia de apropiere și conectare cu amândoi în același timp. Mai mult chiar, mulți copii sunt atașați de părinții lor ca *cuplu*. Când părinții divorțează devine imposibil pentru copil să fie apropiat de amândoi deodată, cel puțin din punct de vedere fizic. Copiii maturi, care au relații de atașament mai dezvoltate cu părinții lor sunt mai bine echipați pentru a rămâne apropiați de amândoi chiar și atunci când părinții se separă – să fie cu amândoi, să-i iubească pe amândoi, să fie cunoscuți de amândoi simultan. Dar mulți copii, chiar mai mari, nu pot face asta. Părinții care concurează unul cu celălalt sau se tratează reciproc drept persona non grata pun copilul (respectiv partea creierului lui responsabilă de atașament) într-o situație imposibilă: pentru a fi aproape de unul trebuie să se separe de celălalt, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic.

Problema relațiilor de atașament concurente poate fi exacerbată atunci când părinții își aleg parteneri noi. Din nou, copiii vor respinge instinctiv contactul cu părinții vitregi pentru a păstra

apropierea de părintele biologic. Provocarea, atât pentru părinții biologici, cât și pentru cei vitregi, este de a facilita o relație de atașament nouă care nu numai că nu concurează, ci chiar susține relația deja existentă. Partea creierului responsabilă de atașament poate lăsa garda jos și poate deveni receptivă la ofertele de conectare din ambele părți doar atunci când relațiile de atașament sunt complementare.

Din cauza conflictului marital ce precedă divorțul, vidurile de atașament pot apărea cu mult înainte ca divorțul să aibă loc. Când părinții pierd sprijinul emoțional reciproc sau devin preocupați de relația dintre ei, devin mai puțini accesibili copiilor. Privați de contactul emoțional cu adulții, copiii se îndreaptă spre semenii lor. De asemenea, în circumstanțe stresante este tentant pentru părinți să predea o parte din responsabilitatea îngrijirii copiilor. Unul dintre cele mai ușoare moduri de a face acest lucru este să încurajeze interacțiunile cu alți copii. Când copiii sunt în compania altor copii, ne solicită mai puțin.

Studiile făcute asupra copiilor cu părinți divorțați arată că ei, ca grup, sunt mai susceptibili de a avea probleme școlare și de agresivitate. Sunt de asemenea mai predispuși la probleme comportamentale[3]. Studiile n-au reușit însă să arate de ce se întâmplă așa. Odată ce înțelegem atașamentul, constatăm că aceste simptome sunt rezultatul direct al pierderii conexiunii emoționale cu părinții și al încrederii prea mari în relațiile cu egalii.

Nu spune nimeni că este mai bine pentru copii atunci când părinții rămân într-o căsătorie plină de conflicte doar de dragul lor[4]. Dar trebuie totuși să fim conștienți de impactul conflictelor parentale asupra relațiilor de atașament ale copiilor. Dacă suntem mai puțin accesibili, fie din cauza tensiunilor din cuplu, fie din cauza divorțului, trebuie să facem tot posibilul să implicăm și alți adulți care să își asume rolul de îngrijitori. În loc să ne folosim de prietenii copiilor pentru a scăpa de o parte din îndatoririle părintești, ar trebui să apelăm la rude și la prietenii noștri și să creăm o plasă de siguranță pentru atașamentul copiilor.

Chiar și familiile nucleare încă intacte sunt vulnerabile la vidurile de atașament. Astăzi este nevoie ca ambii părinți să lucreze cu normă întreagă pentru a păstra același nivel de trai care acum 30 sau 40 de ani era acoperit dintr-un singur salariu. Combinația dintre stresul social în creștere și sentimentul de insecuritate economică, chiar și în cazul celor relativ înstăriți, a dat naștere unui mediu în care este tot mai dificil să fim părinți calmi, gata de conectare. Exact

atunci când părinții și alți adulți au mai multă nevoie ca niciodată să formeze legături de atașament puternice cu copiii, au tot mai puțin timp și energie să facă acest lucru.

Robert Bly observa că „în 1935 angajații aveau în medie 40 de ore libere pe săptămână, inclusiv sâmbăta. Până în 1990 timpul s-a redus la doar 17 ore. Cele 33 de ore pierdute erau orele în care tatăl ar fi putut să ofere îngrijire și dragoste și să-și găsească propriul echilibru; erau orele în care mama ar fi putut simți că are un soț"[5]. Aceste tipare nu caracterizează doar primii ani de viață, ci întreaga copilărie. Deși tații de astăzi sunt mult mai implicați în creșterea copiilor, stresul vieții moderne și lipsa cronică de timp le subminează bunele intenții.

Societatea noastră pune accentul mai mult pe consumerism decât pe dezvoltarea armonioasă a copiilor. Din motive economice, atașamentul natural al copiilor față de părinți este descurajat în mod voit. Ca medic de familie, coautorul acestei cărți a fost pus deseori în situația de a prescrie concedii medicale mamelor care mai doreau să stea câteva luni acasă după nașterea copilului pentru a putea alăpta – o nevoie fiziologică a nou-născutului, dar și o funcție importantă a atașamentului natural în cazul tuturor mamiferelor și mai ales al oamenilor. Parentingul nu primește respectul meritat din motive economice. Din motive economice se întâmplă să locuim în afara rețelei noastre naturale de sprijin – prieteni, familia extinsă, comunitățile din care provenim; deseori acest lucru se întâmplă în afara controlului părinților – de exemplu atunci când fabrici întregi sunt relocate sau închise. Tot din motive economice construim școli prea mari pentru a permite formarea de legături, cu clase prea mari în care elevii nu au cum să primească atenție individuală.

Așa cum vom vedea în partea a treia, orientarea spre egali are costuri imense pentru societate, deoarece alimentează agresivitatea și delincvența făcându-i pe elevi mai puțin docili și mai predispuși să aleagă stiluri de viață nesănătoase. Dacă ar fi să evaluăm adevărata pierdere economică a orientării spre egali pentru societate, în domeniile justiției, educației și sănătății, nu am mai avea nicio îndoială cu privire la miopia de care suferim acum. Unele țări au reușit să înțeleagă aceste lucruri. Acolo se oferă deduceri fiscale și chiar sprijin direct pentru părinții care doresc să stea acasă mai mult după naștere sau adopție.

Schimbări rapide, tehnologie scăpată de sub control

Mai mult decât orice, am pierdut obiceiurile și tradițiile culturale care aveau rolul de a aduna familia extinsă, unind adulții și copiii cu legături pline de iubire și care permiteau prietenilor părinților să își găsească propriul loc în relația cu copiii acestora. Rolul culturii este acela de a cultiva legături între dependenți și cei de care depind aceștia, precum și de a evita apariția vidurilor de atașament. Printre motivele din cauza cărora cultura eșuează, două merită menționate.

Primul se referă la rata prea rapidă a schimbării societății industriale a secolului XX. Este nevoie de timp pentru a construi obiceiuri și tradiții care împlinesc nevoile de atașament; vorbim de sute de ani necesari dezvoltării unei culturi funcționale care să deservească un anumit mediu geografic și social. Societatea noastră s-a schimbat mult prea rapid și cultura nu a putut evolua în același ritm. Psihanalistul Erik H. Erikson a dedicat un capitol întreg al cărții sale premiate cu premiul Pulitzer, *Childhood and Society*, reflecțiilor sale asupra identității americane. „Această țară dinamică", spune el, „își supune locuitorii mult mai multor schimbări abrupte și contraste extreme pe parcursul unei generații decât se întâmplă în cazul altor națiuni mari"[6]. Aceste tendințe s-au accelerat de când Erikson a făcut observația de mai sus, în 1950. Acum se petrec mai multe schimbări într-un deceniu decât se petreceau mai demult într-un secol. Atunci când mediul se schimbă mai repede decât se poate adapta cultura, obiceiurile și tradițiile se destramă. Nu este deci surprinzător eșecul culturii de a-și îndeplini rolul tradițional de susținere a relațiilor de atașament dintre adulți și copii.

Parte a schimbărilor rapide a fost și transmiterea electronică a culturii, ceea ce a permis culturii amestecate și ambalate comercial să fie difuzată direct în casele noastre și în mințile copiilor. Cultura instantanee a înlocuit ceea ce era transmis din generație în generație prin obiceiuri și tradiții. „Aproape zilnic trebuie să lupt împotriva culturii simpliste la care sunt expuși copiii mei", a declarat un părinte frustrat intervievat pentru această carte. Nu doar conținutul este străin de cultura părinților, ci și modul de transmitere a limitat accesul bunicilor, făcându-i să se simtă depășiți cu totul. Jocurile au devenit și ele electronice. Ele au fost întotdeauna un instrument al culturii, conectând oamenii, în special copiii de adulți.

Acum jocurile au devenit o activitate solitară, privite în paralel cu emisiunile sportive sau, în mod izolat, pe computer.

Cea mai importantă schimbare din ultimul timp este tehnologia comunicațiilor – întâi telefonul, apoi internetul cu e-mailul și mesageria instantanee. Suntem fermecați de tehnologia comunicațiilor fără a ne da seama că unul dintre principalele sale scopuri este de a facilita atașamentul. Am dat-o fără să vrem pe mâna copiilor care o folosesc, desigur, pentru a interacționa cu cei de aceeași vârstă. Din cauza nevoii lor puternice de atașament, contactul acesta dă dependență, devenind adesea preocuparea principală. Cultura noastră nu a putut dezvolta obiceiuri și tradiții care să includă această schimbare, așa că suntem din nou lăsați în voia sorții. Această minunată tehnologie nouă ar putea fi un instrument puternic dacă ar fi folosit pentru a înlesni legăturile dintre copii și adulți – așa cum este de exemplu în cazul studenților care pleacă la facultate departe de casă. Când nu este controlată, promovează însă orientarea spre egali.

O cultură funcțională a atașamentului

Deficiența culturii nord americane este ușor de observat prin comparație cu societățile care încă onorează relațiile de atașament tradiționale. Am putut observa aceste diferențe atunci când am avut ocazia să petrec timp în satul Rognes din Provența, împreună cu soția mea, Joy, și cu copiii noștri.

Provența aduce imediat în minte imagini ale unei culturi atemporale. Clima însorită, strugurii, farmecul lumii vechi, mâncarea – toate evocă nostalgie. Este instructiv însă să privim societatea provensală dintr-un alt punct de vedere, acela al lucrurilor pe care le putem învăța despre atașament. Așa cum vom vedea în ultimul capitol, chiar și în mediul extrem de diferit al unei Americi de Nord post-industriale se pot aplica unele învățăminte pe măsură ce ne re-creăm satele de atașament, după cum îmi place mie să spun.

Când am mers prima dată în Provența eram conștient că voi observa o altă cultură. Având atașamentul în minte, a devenit evident că este vorba de mult mai mult decât o cultură diferită – eram martorul unei culturi funcționale la lucru. Copiii salutau adulții și aceștia-i salutau la rândul lor. Socializarea implica întreaga familie, nu adulții între ei și copiii separat. Activitățile comunității nu se suprapuneau, pentru a nu diviza familiile. Duminica era rezervată

plimbărilor în natură împreună cu familia. Chiar și la fântâna satului, punctul de întâlnire, adolescenții interacționau cu adulții. Numeroasele festivaluri și sărbători erau afaceri de familie. Muzica și dansul aduceau generațiile împreună în loc să le separe. Cultura avea prioritate în fața materialismului. Nu puteai să cumperi nici măcar o baghetă de pâine fără a folosi întâi ritualurile de salut potrivite. Magazinele sătești se închideau la prânz pentru trei ore, în vreme ce școlile se goleau și familiile se reuneau. Prânzul era luat într-o manieră plăcută, cu mai multe generații așezate în jurul mesei, împărțind hrana și conversația.

Obiceiurile de atașament din școala primară erau la fel de impresionante. Copiii erau duși la școală și luați de părinți sau bunici. Școala era îngrădită și curtea avea o singură intrare. Profesorii își așteptau elevii la poartă. Din nou, cultura dicta folosirea formulelor de salut potrivite între însoțitorii adulți și profesori, precum și dintre aceștia din urmă și elevi. Uneori, când efectivul clasei era complet, dar încă nu se sunase, profesorii conduceau elevii la locul de joacă, ca niște rațe urmate de puii lor. În timp ce în ochii unui nord-american acesta ar părea un ritual pentru preșcolari, absurd chiar, în Provența era în mod evident o parte a ordinii naturale a lucrurilor. Când copiii terminau orele ieșeau pe rând, câte o clasă odată, cu profesorul în frunte. Acesta aștepta la poartă cu elevii până erau preluați de către însoțitorii lor adulți. Profesorii erau profesori fie că erau la școală, pe terenul de joacă, fie la piață, fie la festivalul satului. Nu se putea întâmpla nimic rău. Cultura provensală menținea vidurile de atașament la nivelul minim.

Am îndrăznit să întreb de ce făceau un lucru sau altul. N-am primit niciodată răspuns. Am simțit că întrebările mele nu-și aveau rostul, ca și cum analizarea obiceiurilor și tradițiilor ar fi fost tabu. Cultura trebuia urmată, nu discutată. Înțelepciunea legată de atașament era în mod evident parte a culturii înseși, nu a conștiinței oamenilor. Cum și-a păstrat societatea provensală puterea tradițională a generațiilor vârstnice de a transmite copiilor cultura și valorile? De ce tinerii francezi din mediul rural puteau forma relații de atașament cu egalii lor fără ca acestea să concureze cu cele față de adulți? Răspunsul se găsește în modul în care se formează atașamentul față de egali.

Modul natural de a forma relații de atașament

Relațiile de atașament se formează în general în două feluri. Fie sunt urmașele naturale ale relațiilor deja existente, fie apar

atunci când vidul de atașament nu mai poate fi tolerat. Primul mod este evidențiat încă din copilăria mică. Pe la aproximativ șase luni, majoritatea bebelușilor resping contactul și apropierea cu cei de care nu sunt atașați. Depășirea acestei rezistențe necesită un anumit tip de interacțiune între atașamentul funcțional al copilului și „străin". De exemplu dacă mama are contacte prietenoase cu străinul respectiv pentru o perioadă de timp, având grijă să nu-i impună copilului contactul, ci să-i permită să observe, rezistența scade în general și copilul devine receptiv la stabilirea unei legături cu nou-venitul. Trebuie să existe întâi o introducere prietenoasă, o așa-numită „binecuvântare". Odată ce instinctele de atașament ale bebelușului au fost implicate și acesta a avut timpul necesar să se bucure de prezența neinvazivă a adultului, bebelușul va căuta contactul cu persoana respectivă și îi va permite să-l îngrijească. Adultul anterior străin – prieten de familie sau bonă, de exemplu – va fi câștigat permisiunea copilului de a-i fi îngrijitor.

Acest plan este ingenios. Când o nouă relație de atașament se formează pe baza uneia deja funcționale, șansele să devină concurente sunt extrem de reduse. Este mult mai probabil ca atașamentul față de părinți să fie onorat. Părintele devine busola fundamentală, relația cu acesta continuând să aibă prioritate. Contactele cu frații, bunicii, familia extinsă, prietenii nu vor îndepărta copilul de părinți, chiar dacă sunt implicați și alți copii.

Capacitatea atașamentelor funcționale de a genera noi relații permite construcția a ceea ce eu am numit sat de atașament, care-și trage rădăcinile de la părinți. Relațiile de atașament ale părinților devin în cele din urmă ale copilului și-i oferă acestuia un context în care poate fi crescut. De aceea în Rognes atașamentele față de prieteni nu păreau să le concureze pe cele față de părinți și copiii de acolo erau receptivi la aproape toate îngrijirile oferite de adulții din sat.

Relațiile de atașament fără baze reale

În societatea americană – și oricare altă societate care funcționează după acest model – cele mai multe relații de atașament cu egalii nu se nasc în mod natural. Ele răsar în urma inabilității tinerilor de a tolera un vid de atașament – vid care apare când legăturile tradiționale se erodează și copilul își pierde busola. Într-o astfel de situație creierul este programat să caute un înlocuitor. Pentru un copil care are nevoie de atenție mai mare acest lucru are prioritate.

Așa cum ne arată poveștile și legendele, relațiile de atașament formate din necesitate sunt nediscriminative și accidentale – rezultatul coincidenței și haosului. Legendarii Romulus și Remus, fondatorii Romei, au fost abandonați într-un abis de atașament uman și apoi crescuți de o lupoaică. Tarzan a suferit aceeași soartă, dar a fost adoptat de maimuțe. În clasica poveste *The Yearling* a lui Marjorie Kinnan Rawlings un pui orfan de cerb este crescut de un băiețel. O gazelă se poate atașa de un leu. O pisică se poate atașa de un câine. Cocoșul meu de rasă Bantam s-a atașat de motocicleta Harley Davidson a fratelui meu.

Vidurile de atașament, situații în care relațiile de atașament naturale ale copilului lipsesc, sunt periculoase pentru că rezultatele lor sunt atât de neselective. Așa cum am arătat mai sus, dacă mama rață nu este disponibilă atunci când puiul iese din ou, acesta va forma o relație de atașament față de cel mai apropiat obiect în mișcare. În cazul copiilor procesul de imprinting este mult mai complex, dar este probabil ca prima persoană care oferă alinare atunci când copilul este într-un vid de atașament să devină busola acestuia. În cazul speciei umane programarea din spatele atașamentului este oarbă față de factori precum fiabilitatea, responsabilitatea, securitatea, maturitatea și capacitatea de a oferi îngrijire. Problema găsirii unui înlocuitor nu cere inteligență. Multe dintre relațiile noastre, chiar și la vârsta adultă, sunt o tristă mărturie a acestei afirmații. În cazul copilului nu are loc niciun interviu, nici măcar o chestionare internă. Controversele legate de atașament nici măcar nu intră în sfera conștienței copilului. Este punctul meu de referință în acord cu părinții? Voi fi în stare să fiu apropiat și de busolă, și de părinți? Mă pot baza pe această persoană? Îmi poate oferi această relație acceptare și iubire necondiționată? Pot avea încredere în ghidarea și îndrumările lui sau ale ei? Mă voi putea exprima pe mine însumi în mod autentic? Mult prea des adulții care pot oferi îngrijiri pline de iubire sunt înlocuiți cu egalii copiilor. Ceea ce începe ca o înlocuire temporară într-o situație specifică în care există un vid de orientare va deveni în final o înlocuire permanentă.

Probabilitatea ca o relație să devină o „aventură" care concurează atașamentul față de părinți este mult mai mare atunci când acest atașament se naște într-un vid decât dacă rezultă dintr-un atașament preexistent. Relațiile cu egalii sunt sigure atunci când le urmează în mod natural pe cele cu părinții. Din păcate de cele mai multe ori aceste relații se nasc mai degrabă din cauza înstrăinării, și nu ca urmare a conectării.

Cu cât copiii formează mai multe legături cu egali ai lor care nu sunt conectați cu noi, cu atât mai mare este riscul incompatibilității. Rezultatul constă într-o spirală de atașamente față de egali în continuă creștere. Părinții noștri au fost mai puțin orientați spre semenii lor decât suntem noi și copiii noștri sunt probabil mai orientați spre egalii lor decât noi, dacă nu facem ceva în această privință.

Experiența curentă a imigrației în America de Nord oferă o ilustrare dramatică a modului în care orientarea spre prieteni a copiilor subminează relațiile tradiționale. Vidurile de atașament trăite de copiii imigranților sunt profunde. Părinții lucrează din greu pentru a-și putea susține economic familiile; deoarece nu sunt familiarizați cu limba și cultura noii lor societăți, nu sunt capabili să-și orienteze copiii cu autoritate sau încredere. Acești copii nu au adesea altă opțiune de atașare decât față de alți copii. Împinse într-o cultură orientată spre egali, familiile imigrante sunt în pericol de dezintegrare. Prăpastia dintre părinte și copil se poate adânci până la punctul în care devine imposibil de traversat. Părinții acestor copii își pierd demnitatea, puterea și rolul conducător. Egalii înlocuiesc în cele din urmă părinții și găștile înlocuiesc tot mai mult familiile. Încă o dată, problema nu este imigrarea sau relocarea necesară în urma războaielor sau a situației economice precare. Culturile tradiționale sucombă, odată transplantate într-o Americă de Nord orientată spre relațiile cu egalii. Eșecul imigranților este de fapt eșecul societății noastre de a proteja relațiile părinte-copil.

În anumite părți ale țării se pot vedea încă familii, de obicei asiatice, care călătoresc sau petrec timp împreună în grupuri cuprinzând mai multe generații. Părinți, bunici și chiar străbunici fragili se amestecă, râd, socializează cu copiii și nepoții. Din păcate acest lucru este observabil doar în cazul celor care au imigrat recent. Pe măsură ce tinerii se integrează în societatea nord-americană, legăturile lor cu cei vârstnici slăbesc. Se distanțează treptat de familiile lor. Personajele artificiale hipersexualizate și promovate în masă de Hollywood și industria muzicală devin idolii lor. Se înstrăinează rapid de culturile care le-au sprijinit strămoșii generație după generație. Pe măsură ce observăm dezintegrarea rapidă a familiilor imigrante sub influența culturii orientate spre egali, suntem de asemenea martorii crizei culturale pe care am suferit-o noi în ultima jumătate de secol.

Ar fi încurajator să credem că alte părți ale lumii vor rezista cu succes tendinței de orientare spre egali. Opusul este mai probabil însă, pe măsură ce economia globală își exercită influența corozivă asupra culturilor tradiționale și pe alte continente. Problemele

adolescenților înstrăinați sunt acum larg răspândite în țările care au urmat îndeaproape modelul american – Marea Britanie, Australia, Japonia. Putem prezice apariția tiparelor similare și în alte părți, ca urmare a schimbărilor economice și relocărilor masive ale populației. De exemplu tulburările legate de stres sunt în creștere în rândul copiilor din Rusia. Conform unei informări apărute în *New York Times*, de la căderea Uniunii Sovietice în urmă cu puțin peste un deceniu, o treime din populația de aproximativ 143 de milioane a Rusiei - adică în jur de 45 de milioane - și-a schimbat domiciliul. Orientarea spre egali amenință să devină unul dintre cele mai puțin bine-venite produse ale exportului cultural american.

Partea a doua

Sabotați:
Orientarea spre egali subminează parentingul

4

Puterea de a fi părinți ne scapă printre degete

Kirsten avea șapte ani când părinții ei au venit pentru prima dată la mine, supărați și îngrijorați de schimbarea bruscă a fiicei lor. Avea tendința de a face opusul a ceea ce i se spunea și era foarte nepoliticoasă cu părinții, mai ales în prezența prietenilor ei. Părinții erau nedumeriți. Înainte de a intra în clasa a doua, Kirsten, cea mai mare dintre trei surori, fusese iubitoare, afectuoasă și dornică să se facă plăcută. „Era o experiență minunată să fim părinții lui Kirsten" își amintea mama. Acum copila se împotrivea și era greu de condus. Își dădea ochii peste cap chiar și la cele mai inofensive cerințe și totul se sfârșea cu o luptă. Mama și-a descoperit o latură până atunci necunoscută, fiind supărată și chiar furioasă. Se trezea țipând și era ea însăși șocată de cuvintele pe care le rostea și care o speriau. Tatăl găsea atmosfera extrem de tensionată și obositoare așa că prefera să se concentreze asupra muncii sale. Precum mulți alți părinți în aceeași situație, au recurs din ce în ce mai mult la ceartă, amenințări și pedepse – toate fără niciun rezultat.

Poate fi surprinzător să auzi că a fi părinte ar trebui să fie destul de ușor. Să-i facem pe copii să ne urmeze indicațiile, îndrumările și să ne respecte valorile nu ar trebui să necesite efort, constrângeri sau recompense în plus. Dacă este nevoie de tactici de constrângere, ceva nu este în regulă. Mama și tatăl lui Kirsten au ajuns să se bazeze pe forță deoarece și-au pierdut, pe neașteptate, *puterea de a fi părinți*.

Parentingul este proiectat să aibă o forță în spate. Seamănă astfel cu vehiculele moderne, cu servodirecție, sistem de servofrânare și geamuri electrice. Dacă sursa de putere cade, multe dintre aceste mașini nu mai pot fi manevrate. Similar, este aproape imposibil să ne conducem copiii când nu mai avem nicio putere asupra lor; și totuși milioane de părinți încearcă în continuare să facă acest lucru. Dar, în vreme ce este destul de ușor să găsești un tehnician care să te ajute cu mașina, specialiștii la care ajung părinții cu problemele

lor în creşterea copiilor ştiu rareori să evalueze corect problema. Mult prea des sunt blamaţi copiii că sunt dificili sau părinţii că sunt absurzi, ori tehnicile pe care le folosesc inadecvate. În general nu este evident nici pentru părinţi şi nici pentru specialişti că la baza problemei nu stă atât lipsa aptitudinilor părinţilor, cât impotenţa parentală în cel mai strict sens: lipsa de putere suficientă.

Ceea ce lipseşte este puterea, nu dragostea, cunoştinţele, implicarea ori priceperea. Predecesorii noştri aveau mult mai multă putere decât părinţii de astăzi. Bunicii noştri au exercitat mai multă forţă în stăpânirea copiilor decât au făcut-o părinţii noştri şi decât putem noi exercita asupra propriilor copii. Dacă acest tipar continuă, copiii noştri se vor afla într-o mare dificultate când vor deveni la rândul lor părinţi. Puterea de a fi părinte dispare treptat.

Autoritatea firească de a fi părinte

Impotenţa parentală este dificil de recunoscut şi greu de acceptat. Minţile noastre preferă explicaţii mai uşor de acceptat: copiii nu mai au nevoie de noi, copiii noştri sunt dificili, priceperea noastră lasă de dorit.

Multă lume respinge astăzi conceptul de putere. În copilărie, unii dintre noi am cunoscut mult prea bine puterea părinţilor şi potenţialul ei abuziv. Suntem conştienţi că puterea duce la ispită şi am învăţat că nu se poate avea încredere în cei care doresc putere asupra altora. Într-un anumit fel puterea a devenit un cuvânt murdar, ca în „foame de putere" sau „căutarea puterii". Nu este deci surprinzător că mulţi se feresc de ea, o atitudine pe care am întâlnit-o des în rândul părinţilor şi educatorilor.

Se face adesea confuzie între putere şi forţă. Nu acesta este sensul pe care îl dăm *puterii* în această carte. În cadrul prezentei discuţii despre parenting şi ataşament puterea se referă la *autoritatea firească de a fi părinte*. Aceasta derivă nu din constrângere sau forţă, ci dintr-o relaţie de colaborare adecvată cu copilul. Puterea de a fi părinte apare atunci când lucrurile evoluează firesc şi nu trebuie să depunem niciun efort şi nici să ne străduim prea mult. Abia atunci când ne lipseşte această putere este probabil să recurgem la forţă. Cu cât mai multă putere are părintele, cu atât mai puţină forţă este necesară în interacţiunile zilnice. Pe de altă parte, cu cât mai puţină putere posedăm, cu atât suntem mai înclinaţi să ridicăm tonul, să fim severi, să ameninţăm şi să găsim pârghii cu ajutorul cărora să-i

determinăm pe copii să facă ce dorim. Dispariţia puterii părinţilor de astăzi a dus la preocuparea excesivă pentru tehnici de parenting care, în orice alt cadru, ar fi percepute drept mită sau ameninţări. Am mascat semnele impotenţei cu eufemisme precum „recompense" sau „consecinţe firești".

Puterea este absolut necesară în meseria de părinte. De ce avem nevoie de ea? Deoarece avem responsabilităţi. Parentingul nu poate exista fără puterea de a duce la îndeplinire responsabilităţile pe care le implică. Dinamica parentingului nu poate fi înţeleasă dacă nu ne punem problema puterii.

Puterea pe care am pierdut-o este aceea de a atrage atenţia copiilor, de a apela la bunele intenţii, de a le trezi respectul şi de a ne asigura de cooperarea lor. Fără aceste patru abilităţi nu ne rămân decât constrângerea sau mita. Aceasta era problema înfruntată de părinţii lui Kirsten atunci când m-au consultat, îngrijoraţi de recent apăruta ei nesupunere. Voi folosi relaţia lui Kirsten cu părinţii ei ca exemplu de pierdere a autorităţii naturale de a fi părinte; voi mai descrie alte două cazuri care ajută la înţelegerea puterii parentale. Este vorba despre nouă persoane – şase părinţi şi trei copii. Poveştile lor sunt tipice pentru dilema cu care se confruntă astăzi multe familii.

Părinţii lui Sean (9 ani) erau divorţaţi. Niciunul nu se recăsătorise şi relaţia dintre ei era destul de bună încât să caute ajutor împreună. Dificultăţile întâmpinate ca părinţi contribuiseră la despărţire. Primii ani cu Sean au fost relativ uşori, dar ultimii doi fuseseră un coşmar. Sean îşi abuza verbal părinţii şi era agresiv fizic cu sora lui mai mică. Deşi foarte inteligent, niciun argument nu-l putea determina să facă ce i se spunea. Părinţii consultaseră câţiva experţi şi citiseră multe cărţi ce recomandau diverse abordări şi tehnici. Nimic nu părea să funcţioneze în cazul lui Sean. Pedepsele obişnuite nu făceau decât să înrăutăţească lucrurile. Izolarea lui în cameră nu avea niciun impact. Deşi mama nu credea în bătaie, a ajuns, din disperare, să apeleze la pedepse fizice. Părinţii renunţaseră cu totul să mai aştepte colaborarea lui Sean chiar şi în privinţa unor sarcini minore, precum statul la masă împreună la cină. Nu reuşeau nicicum să-l determine să-şi facă temele. Înainte de încheierea mariajului, încăpăţânarea posacă a lui Sean distrusese pacea familiei. Părinţii erau atât de epuizaţi emoţional, că nu mai erau în stare să se gândească cu afecţiune sau căldură la fiul lor.

Melanie avea 13 ani. Tatăl ei îşi stăpânea cu greu furia atunci când vorbea despre ea. Viaţa lor se schimbase după moartea bunicii, pe când Melanie era în clasa a şasea. Până în acel moment Melanie

fusese cooperantă acasă, o elevă bună la şcoală şi o soră iubitoare pentru fratele ei cu trei ani mai mare. Acum chiulea de la şcoală şi nu-i păsa deloc de teme. Se furişa în mod regulat afară din casă. Refuza să vorbească cu părinţii, declarând că-i urăşte şi că vrea doar să fie lăsată în pace. Şi ea refuza să mănânce împreună cu familia, preferând să ia masa singură în camera ei. Mama sa era traumatizată. Îşi petrecea mult timp negociind cu fiica ei să fie „drăguţă", să vină acasă la timp, să nu se mai furişeze afară. Tatăl nu putea suporta atitudinea insolentă a Melaniei. El credea că soluţia consta în aplicarea regulilor şi în „oferirea unei lecţii pe care să nu o poată uita". În ceea ce-l privea, orice altă abordare însemna că tolerează comportamentul inacceptabil al fetei, înrăutăţind lucrurile. Era cu atât mai furios cu cât, până la această schimbare bruscă de atitudine, Melanie fusese „fetiţa tatei", dulce şi ascultătoare.

Trei scenarii individuale, trei seturi separate de circumstanţe şi trei copii foarte diferiţi – şi totuşi niciunul unic. Frustrările resimţite de aceşti părinţi sunt împărtăşite de mulţi alţii. Manifestările diferă de la copil la copil, dar refrenul este remarcabil de asemănător: meseria de părinte este mult mai grea decât se anticipase. Litania plângerilor părinţilor este deja una comună: „Copiii din ziua de azi nu mai au respectul pentru autoritate pe care-l aveam noi; nu-mi pot determina copilul să-şi facă temele pentru acasă, să-şi facă patul, să-şi îndeplinească sarcinile, să-şi facă ordine în cameră". Sau, varianta ironică des întâlnită, „dacă parentingul este aşa de important, copiii ar trebui să soseacă cu instrucţiuni de folosire".

Secretul autorităţii parentale

Multe persoane au conchis că părinţii nu ştiu ce trebuie să facă în absenţa unei pregătiri formale. În prezent există tot felul de cursuri de parenting, inclusiv cursuri în cadrul cărora părinţii învaţă cum să le citească poezioare bebeluşilor. Şi totuşi experţii nu pot preda ceea ce este absolut necesar parentingului eficient. Autoritatea părinţilor nu apare în urma folosirii diverselor tehnici, indiferent cât de bine intenţionate ar fi, ci în urma relaţiilor de ataşament. În toate cele trei exemple de mai sus acea putere lipsea.

Secretul puterii parentale stă în dependenţa copilului. Copiii se nasc complet dependenţi, incapabili să se descurce singuri în lume. Lipsa lor de viabilitate ca indivizi îi face să se bazeze exclusiv pe ceilalţi pentru a-i îngriji, îndruma şi direcţiona, pentru sprijin şi

aprobare, pentru a se simţi acasă şi aparţinând unui loc. Această stare de dependenţă face necesar parentingul. Dacă fiii noştri nu ar avea nevoie de noi, nici noi nu am avea nevoie de autoritatea de a fi părinţi.

La prima vedere dependenţa copiilor ar părea simplă. Dar există un neajuns: a fi dependent nu garantează dependenţa de îngrijitorii potriviţi. Fiecare copil se naşte cu nevoia de a fi îngrijit, dar dupa primii doi-trei ani de viaţă nu se mai îndreaptă neapărat spre părinţi pentru aceasta. Puterea noastră ca părinţi se bazează nu atât pe dependenţa copilului în general, ci pe dependenţa lui faţă de noi. Puterea de a ne îndeplini atribuţiile de părinţi ţine nu atât de nevoile copilului, cât de orientarea lui spre noi pentru a i le îndeplini.

Nu putem avea cu adevărat grijă de un copil care nu se bazează pe noi pentru a-l îngriji, care depinde de noi doar pentru hrană, îmbrăcăminte, adăpost şi alte necesităţi materiale. Nu putem sprijini emoţional un copil care nu se bazează pe noi pentru îndeplinirea nevoilor psihologice. Este frustrant să îndrumi un copil care nu primeşte cu bunăvoinţă îndrumările şi este obositor şi autodistructiv să ajuţi pe cineva care nu-ţi caută ajutorul.

Aceasta era situaţia cu care se confruntau părinţii lui Kirsten, Sean şi Melanie. Kirtsen nu se mai baza pe părinţii ei pentru a-şi satisface nevoile de ataşament sau pentru a primi indicaţii despre ce să facă sau cum să fie. La numai şapte ani nu mai avea deja nevoie de ei pentru a găsi confort şi alinare. Atitudinea lui Sean mergea şi mai departe: el dezvoltase deja o rezistenţă profundă faţă de dependenţa de părinţi. Rezistenţa lui Sean şi Melanie se extinsese până la punctul în care refuzau să ia masa în familie. Devenită adolescentă, Melanie nu mai căuta conectarea cu părinţii ei. Nu o interesa să fie înţeleasă sau cunoscută de ei. Nici unul din cei trei copii nu se mai simţea dependent de părinţi; acest lucru stătea la baza frustrărilor, dificultăţilor şi eşecurilor resimţite de aceste mame şi taţi.

Desigur, toţi copiii îşi încep viaţa depinzând de părinţii lor. Ceva se schimbase pe parcurs pentru aceşti trei copii, aşa cum se întâmplă astăzi pentru mulţi alţii. Nu înseamnă că nu mai au nevoie de îngrijire. Cât timp un copil nu este independent, va avea nevoie să se bazeze pe cineva. Indiferent de ce au crezut sau simţit aceşti copii, erau departe de a fi capabili să se descurce singuri. Erau încă dependeţi – doar că nu mai simţeau că depind de părinţi. Nevoia lor de dependenţă nu dispăruse; se schimbaseră însă persoanele de care depindeau. Autoritatea de a fi părinte se transferă asupra oricărei alte persoane de care depinde copilul, indiferent dacă persoana respectivă

este de încredere, responsabilă, adecvată ori plină de compasiune și indiferent dacă este un adult sau nu.

În viețile celor trei copii, părinții au fost înlocuiți de egali ca obiecte ale dependenței emoționale. Kirsten avea un grup unit de trei prieteni care-i servea drept busolă și punct de referință. Pentru Sean grupul de egali devenise relația lui de atașament funcțională, entitatea cu care se conecta în locul părinților. Valorile, interesele și motivațiile lui erau investite în grupul respectiv și în cultura egalilor săi. Pentru Melanie, vidul de atașament apărut în urma morții bunicii a fost umplut de o prietenă. În toate cele trei cazuri, relațiile cu egalii concurau cu atașamentul față de părinți și în fiecare dintre ele conexiunea cu egalii devenise dominantă.

Un astfel de transfer de autoritate reprezintă o dublă provocare pentru noi, părinții. Nu doar că noi rămânem fără puterea de a ne dirija copiii, ci aceștia sunt conduși pe un drum greșit de către uzurpatorii inocenți și incompetenți care preiau această putere. Egalii copiilor noștri nu caută în mod activ puterea – ea vine la pachet cu dependența. Această întrerupere de rău augur a puterii parentale apare atunci când ne așteptăm mai puțin și când avem mai mare nevoie de autoritatea firească. Semințele orientării spre egali încep să rodească deja în clasele primare, dar incompatibilitatea dintre atașamentul față de părinți și cel față de egali se manifestă mai ales în anii intermediari. Exact în momentul adolescenței, când e mai mult de lucru ca niciodată și când superioritatea noastră fizică scade, puterea de a fi părinți ne scapă printre degete.

Ceea ce nouă ne pare a fi independență este de fapt dependență transferată. Ne dorim atât de mult ca copiii noștri să se descurce singuri, încât nu ne dăm seama câți de dependenți sunt de fapt. Ca și puterea, dependența a devenit un cuvânt murdar. Vrem ca fiii noștri să-și găsească singuri direcția, să se auto-motiveze, auto-controleze, auto-orienteze, să fie siguri pe ei și pe abilitățile lor de a se descurca. Punem un preț atât de mare pe independență, încât uităm ce este de fapt copilăria. Părinții se plâng de comportamentul neplăcut și de opoziția copiilor, dar observă abia arareori cum copiii nu se mai îndreaptă spre ei în căutarea îngrijirii, confortului și ajutorului. Sunt deranjați când copiii nu se conformează așteptărilor lor rezonabile, dar nu își dau seama că respectivii copii nu le mai caută afecțiunea, aprobarea sau aprecierea. Nu își dau seama că fiii lor încep să se îndrepte spre egali pentru sprijin, iubire, conectare și sentimentul de apartenență. Când atașamentul este înlocuit, dependența este și ea înlocuită. La fel se întâmplă și cu autoritatea părintelui.

Provocarea pentru părinții lui Kirsten, Sean și Melanie era nu să impună reguli, să determine supunerea și să oprească comportamentul, ci mai degrabă să-și revendice copiii și să refacă legătura cu aceștia. Trebuiau să întrețină în cazul copiilor lor acea dependență care este sursa autorității parentale. Pentru a-și recupera autoritatea firească aveau de înlocuit puterea ilegitimă a uzurpatorilor neavizați și neștiutori – prietenii copiilor lor. Cu toate că reatașarea copiilor pare mai ușor de conceptualizat decât de pus în practică, este singurul mod în care ne putem recâștiga autoritatea parentală. O mare parte din munca mea cu familiile și din sfaturile pe care le dau în această carte au rolul de a ajuta părinții să-și refacă poziția naturală de autoritate.

Ce dă posibilitatea egalilor să înlocuiască părinții, dat fiind faptul că această înlocuire este contrară a ceea ce este necesar? Ca întotdeauna, există o logică în ordinea naturală a lucrurilor. Abilitatea copilului de a se atașa de oameni care nu-i sunt părinți biologici are o funcție importantă, deoarece prezența părinților naturali nu este întotdeauna asigurată. Aceștia pot muri sau dispărea. Programarea legată de atașament a avut nevoie de o oarecare flexibilitate pentru a găsi substitute de care să ne atașăm și de care să depindem. Rasa umană nu este unică din punctul de vedere al transferabilității atașamentului. Ceea ce face ca anumite animale să fie foarte potrivite ca animale de companie este faptul că ele sunt capabile să se atașeze de oameni în locul părinților lor, ceea ce ne permite să le îngrijim și să le stăpânim.

De vreme ce oamenii au o perioadă mai lungă de dependență, relația de atașament trebuie să fie transferabilă de la o persoană la alta, de la părinți la rude și vecini, sau la vârstnicii satului ori ai tribului. Toate au, pe rând, rolul lor în creșterea copilului până la maturitate. Această adaptabilitate remarcabilă, care a servit părinții și copiii timp de mii de ani, a ajuns recent să ne chinuie. În zilele noastre, adaptabilitatea permite acum înlocuirea părinților cu prietenii copiilor.

Cei mai mulți dintre părinți pot simți pierderea puterii atunci când copilul lor se orientează spre cei asemenea lui, chiar dacă nu o recunosc ca atare. Este mai greu să refii atenția unui astfel de copil, respectul lui scade, autoritatea părintelui se erodează. Întrebați dacă pot identifica momentul în care autoritatea lor a început să scadă, fiecare dintre părinții celor trei copii din exemplele de mai sus a răspuns afirmativ. Eroziunea autorității naturale este percepută inițial de părinți drept un sentiment sâcâitor că ceva nu este în regulă.

Ce ne împuternicește să fim părinți?

Este nevoie de trei ingrediente pentru a face meseria de părinte funcțională: o ființă dependentă care are nevoie de îngrijire, un adult care-și asumă această responsabilitate și o relație de atașament funcțională între copil și adult. Elementul critic este și cel mai frecvent ignorat: atașamentul copilului față de adult. Mulți părinți și viitori părinți sunt victimele concepției greșite conform căreia e ușor să intri în rolul de părinte, indiferent că este vorba de părinte natural, vitreg sau adoptiv. Ne așteptăm ca îndeplinirea nevoilor copilului și asumarea rolului de părinte să fie suficiente. Suntem de aceea surprinși și ofensați atunci când copilul pare să ne respingă ca părinți.

Recunoscând că asumarea responsabilității în creșterea copiilor este insuficientă, dar nefiind încă pe deplin conștienți de rolul atașamentului, mulți experți consideră că problema se află la nivelul abilităților părinților. Dacă nu ne facem bine meseria de părinte, este din cauză că părinții greșesc. Conform acestui mod de gândire, asumarea rolului nu este suficientă; părintele are nevoie de anumite abilități pentru a fi eficient. Rolul părintelui trebuie suplimentat cu diverse tehnici de parenting – sau cel puțin așa par să creadă mulți experți.

De asemenea, mulți dintre părinți gândesc cam așa: dacă alții sunt capabili să-și determine copiii să facă ce vor, dar eu nu sunt în stare, probabil îmi lipsesc abilitățile necesare. Întrebările lor presupun o simplă lipsă a cunoștințelor necesare, care poate fi corectată prin sfaturi de tipul „cum să", aplicabile oricărei situații posibile: cum să îmi fac copilul să asculte? Cum să îmi determin copilul să-și facă temele? Ce trebuie să fac pentu a-l determina să-și facă ordine în cameră? Care este secretul prin care îmi pot face copilul să-și îndeplinească sarcinile în casă? Cum să îl fac să stea la masă? Înaintașii noștri s-ar fi simțit probabil rușinați să pună astfel de întrebări sau, și mai rău, să se înscrie la un curs de parenting. Pentru părinții de astăzi pare mai ușor să-și recunoască incompetența mai degrabă decât impotența, mai ales atunci când lipsa de abilități poate fi pusă în mod convenabil pe lipsa pregătirii adecvate sau pe lipsa modelelor potrivite în propria copilărie. Rezultatul a fost apariția unei industrii de milioane de dolari, de la experții care susțin pedepsele sau recompensele și care dau sfaturi părinților până la toate cărțile despre parentingul eficient.

Experții în creșterea copiilor și industria publicațiilor de specialitate le oferă părinților ceea ce aceștia cer, în loc să le ofere înțelegerea a ceea ce au de fapt nevoie. Sfaturile oferite au tendința de a întări sentimentele de inadecvare și de pregătire insuficientă pentru meseria de părinte. Faptul că aceste metodologii nu par să funcționeze nu a oprit torentul predării abilităților.

Odată ce percepem parentingul drept un set de abilități ce pot fi învățate este dificil să privim procesul într-un alt mod. La apariția oricărei probleme presupunem că trebuie citită încă o carte, trebuie făcut încă un curs, trebuie stăpânită încă o tehnică. Între timp, cei din jurul nostru presupun că avem puterea de a ne îndeplini rolul. Profesorii se poartă ca și cum am fi încă în stare să ne determinăm copiii să-și facă temele. Vecinii se așteaptă să ne stăpânim copiii. Propriii noștri părinți ne bat la cap să fim mai fermi. Experții presupun că, după învățarea încă unei tehnici, copiii vor deveni ascultători. Tribunalele ne fac pe noi răspunzători de comportamentul copiilor noștri. Nimeni nu pare să observe însă că influența noastră asupra copiilor dispare.

Considerarea parentingului drept un set de abilități părea destul de logică, dar privind retrospectiv se dovedește a fi o eroare gravă. A dus la o dependență artificială de experți, a jefuit părinții de încrederea lor naturală și i-a făcut să se simtă proști și inadecvați. Ne grăbim să credem că fiii noștri nu ne ascultă deoarece nu știm noi să-i facem să asculte, că nu sunt supuși pentru că n-am învățat încă trucurile potrivite, că nu respectă autoritatea pentru că nu i-am învățat să fie respectuoși. Scăpăm din vedere problema esențială, aceea că nu abilitățile părinților sunt importante, ci relația copilului cu adultul care-și asumă responsabilitatea pentru el.

Când ne concentrăm atenția asupra a ce ar trebui să facem, devenim orbi la relația de atașament cu copiii și la insuficiențele sale. Parentingul este mai presus de toate o relație, nu un set de abilități ce trebuie învățate. Atașamentul nu este un comportament care poate fi învățat, ci o conexiune care trebuie căutată.

Impotența parentală este greu de observat deoarece puterea pe care o aveau părinții nu era conștientă de sine. Era automată, invizibilă, o componentă încorporată a vieții de familie și a culturii bazate pe tradiție. În general părinții de altădată puteau lua puterea de bună pentru că era suficientă pentru sarcina dată. Acest lucru nu mai este valabil, din motive pe care am început deja să le explorăm. Dacă sursa liniștii nu este bine înțeleasă, nu se poate evalua sursa problemelor. Din cauza ignoranței noastre colective cu privire la

ataşament, a dificultăţii în a recunoaşte impotenţa parentală şi a aversiunii faţă de puterea însăşi, cea mai des întâlnită problemă a parentingului nu poate fi explicată.

În căutarea etichetelor

Alternativa evidentă la blamarea părinţilor este concluzia că ceva lipseşte sau este în neregulă cu copiii. Dacă nu ne putem îndoi de capacitatea noastră de a fi părinţi, presupunem că sursa necazurilor este copilul. Ne mângâiem cu gândul că nu noi am eşuat, ci copilul nu a reuşit să se ridice la standardele aşteptate. Ne exprimăm atitudinea prin întrebări şi cereri precum: De ce nu eşti atent? Nu mai fi atât de dificil! De ce nu poţi face ce ţi se spune?

Dificultăţile întâmpinate de părinţi conduc adesea la o vânătoare pentru a afla ce este în neregulă cu copilul. Suntem astăzi martorii unei căutări frenetice de etichete care să explice problemele copiilor noştri. Părinţii caută diagnosticele formale ale specialiştilor sau tind spre etichetele informale – există, de exemplu, cărţi despre creşterea copiilor „dificili" sau „isteţi". Cu cât mai frustrat devine părintele, cu atât este mai probabilă perceperea copiilor drept dificili şi căutarea etichetelor pentru verificare se intensifică. Nu este o coincidenţă faptul că în societatea noastră preocuparea pentru diagnoză este paralelă cu intensificarea orientării spre egali. Tot mai mult, problemele comportamentale ale copiilor sunt subscrise diverselor sindroame medicale, precum tulburarea de deficit de atenţie sau tulburarea opoziţională. Aceste diagnostice au cel puţin beneficiul că absolvă copilul şi îndepărtează vina de pe umerii părinţilor, dar în acelaşi timp ele camuflează dinamicile reversibile care duc de fapt la comportamentele indezirabile ale copiilor. Explicaţiile medicale ajută prin aceea că îndepărtează sentimentul de vinovăţie, dar încurcă prin faptul că reduc problemele în discuţie la concepte simpliste. Conform acestor explicaţii, problemele complexe de comportament ale copiilor pot fi puse pe seama geneticii sau a unor circuite neuronale defectuoase. Ele ignoră dovezile ştiinţifice conform cărora creierul este modelat de la naştere de-a lungul vieţii de către mediu, iar relaţiile de ataşament sunt cel mai important aspect al mediului unui copil. De asemenea, ele oferă soluţii limitate, precum medicaţia, fără a lua în considerare relaţiile copilului cu egalii săi şi cu adulţii. În practică, ele duc la privarea de putere în cazul părinţilor.

Nu afirmăm că fiziologia creierului nu este implicată în anumite tulburări sau că medicaţia este întotdeauna inutilă. Coautorul acestei cărţi are o mulţime de pacienţi, copii şi adulţi, cu tulburare de deficit de atenţie (TDA), o stare în care funcţionarea creierului este fiziologic diferită de normal, şi le prescrie medicamente atunci când sunt evident necesare. Obiectăm însă împotriva reducerii problemelor copiilor la diagnostice medicale şi tratamente, excluzând multitudinea de factori psihologici, emoţionali şi sociali care contribuie la apariţia acestor probleme. Chiar şi în cazul TDA sau al altor afecţiuni care pot beneficia de pe urma diagnosticelor şi tratamentelor medicale, relaţiile de ataşament cu părinţii trebuie să rămână prioritare şi calea optimă spre vindecare.*

Părinţii lui Sean apelaseră deja la vânătoarea de etichete, având trei diagnostice puse de către trei experţi – doi psihologi şi un psihiatru. Unul dintre aceştia îl evaluase ca fiind obsesiv compulsiv, altul ca având tulburare opoziţională, iar al treilea îl diagnosticase cu TDA. A fost o uşurare pentru părinţii săi să afle că Sean suferă într-adevăr de ceva. Greutăţile întâmpinate nu erau din vina lor. Mai mult, diagnosticele primite l-au absolvit şi pe Sean. Nu se putea abţine. Etichetele au oprit blamarea, ceea ce era un lucru bun.

Nu aveam nimic împotriva acestor etichete, care descriau de fapt destul de bine comportamentul lui Sean. Era extrem de compulsiv, încăpăţânat, neatent. În plus, aceste trei sindroame mai au în comun impulsivitatea şi inadaptabilitatea. Copiii (sau adulţii) impulsivi sunt incapabili să separe impulsurile de acţiuni. Ei pun în acţiune fiecare impuls care le trece în minte. Inadaptabilitatea se referă la incapacitatea de adaptare atunci când lucrurile nu merg bine şi incapacitatea de a trage foloase de pe urma greutăţilor întâmpinate ori de a învăţa de pe urma consecinţelor negative. Aceste eşecuri le dau părinţilor şi mai mult de lucru cu comportamentele nepotrivite, limitând în acelaşi timp uneltele pe care le pot folosi pentru a stăpâni conduita copilului. De exemplu, tehnicile negative precum admonestările, ruşinarea, consecinţele sau pedepsele sunt inutile în cazul unui copil care nu poate învăţa de pe urma lor. Aşadar, într-un fel, se poate susţine că părinţii lui Sean aveau atâtea greutăţi din cauză că era ceva în neregulă cu el. Există ceva adevăr în aceasta, dar uneori un adevăr poate masca un adevăr şi mai mare – în acest caz o problemă în relaţia lor.

* Pentru o discuţie mai amplă asupra acestor probleme, vedeţi *Scattered Minds: A New Look at the Origins of Attention Deficit Disorder*, de Gabor Maté (Toronto: Vintage Canada, 1999).

Etichetele medicale i-au făcut pe părinții lui Sean dependenți de experți. În loc să aibă încredere în propria intuiție, să învețe din propriile greșeli și să-și găsească singuri drumul, au apelat la alții pentru sugestii despre cum să-și îndeplinească meseria de părinți. Urmau în mod mecanic sfaturile altora, folosind metode inventate de control al comportamentului care călcau în picioare relația de atașament. Uneori, spuneau ei, se simțeau ca și cum aveau de-a face cu un sindrom, nu cu o persoană. În loc să găsească răspunsuri, au găsit atâtea opinii câți experți disponibili să le propună erau.

Un aspect și mai îngrijorător al etichetelor – chiar și a celor informale precum „copil dificil" sau inofensive, ca „copil sensibil" - este acela că ele creează impresia că a fost găsită sursa problemelor. Asta acoperă de fapt sursa dificultăților întâmpinate. Când evaluarea unei probleme ignoră factorii relaționali care stau la baza ei, se întârzie căutarea adevăratei soluții.

Nu poate fi contestat faptul că Sean era greu de stăpânit. Impulsivitatea sa îl făcea greu de dirijat. Cele mai multe impulsuri însă sunt declanșate de lipsa unei relații de atașament cu părinții, iar în cazul lui Sean aceasta nu mai exista. Nu impulsivitatea în sine, ci faptul că impulsurile sale erau îndreptate împotriva părinților făcea ca situația să fie atât de insuportabilă.

Sean nu depindea de părinții săi, nu le era aproape și nici nu le urma indicațiile. Acest lucru se întâmpla din cauza orientării spre egali, nu a unei tulburări de natură medicală. Instinctele sale pervertite de atașament explicau de asemenea comportamentul său opozițional și indicau drumul spre vindecare. Orientarea spre egali nu explica întru totul problemele sale de atenție, dar restabilirea unui atașament sănătos față de părinții săi era baza de la care se putea lucra cu acestea. Cea mai mare problemă cu care se confruntau părinții lui Sean nu avea nicio legătură cu ceea ce era în neregulă cu Sean, ci cu ceea ce lipsea din relația lui cu ei.

Deși nici părinții lui Kirsten și nici ai lui Melanie nu căutaseră diagnostice formale, și ei se întrebau dacă fiicele lor sunt normale sau dacă problema consta în tehnicile lor. La o examinare mai detaliată am constatat că Melanie era semnificativ mai puțin matură decât ar fi trebuit la vârsta ei, dar acest lucru nu explica dificultățile de parenting. Problema-cheie era dependența ei de egali, care, dată fiind imaturitatea ei psihologică, a avut un impact puternic asupra relației ei cu părinții.

Din fericire, orientarea spre egali este ușor de prevăzut și, în cele mai multe cazuri, reversibilă – părțile 4 și 5 ale acestei

cărți sunt dedicate acestor misiuni. Trebuie, totuși, să înțelegem în profunzime care este problema. Meseria de părinte trebuie să fie firească și intuitivă, dar este așa doar atunci când copilul se atașează de noi. Pentru a recâștiga puterea de a fi părinți trebuie ca fiii noștri să redevină total dependenți de noi – nu doar fizic, ci și psihic și emoțional, așa cum este firesc.

5

De la remediu la obstacol: când atașamentul lucrează împotriva noastră

Actorul Jerry Seinfeld, proaspăt tată la vârsta de 47 de ani, a comentat cât de descurajant este ca o altă ființă umană să te privească în ochi cu voioșie, în timp ce-și murdărește pantalonii cu excremente. „Imaginați-vă", spune Seinfeld, „că face asta în timp ce vă privește în ochi!" Ceea ce ține părinții implicați este atașamentul. Angajamentul și valorile pot fi de ajuns, dar, dacă ar fi doar atât, meseria de părinte ar fi doar un serviciu. Fără atașament, mulți părinți nu ar putea suporta schimbatul scutecelor, nu ar putea ierta somnul întrerupt, nu ar rezista la gălăgie și plânsete și nu ar putea îndeplini toate sarcinile care trec neobservate. Mai târziu nu ar putea tolera provocarea de a face față comportamentului iritant și chiar insuportabil al urmașilor lor.

Atașamentul, am spus noi, își face treaba invizibil. Persoanele care au creat instinctiv o relație bună de atașament cu copilul lor vor fi părinți competenți și de succes, chiar dacă nu au învățat formal nicio „abilitate" de parenting.

Sunt șapte moduri importante în care atașamentul sprijină parentingul eficient. Și face acest lucru asigurând dependența copilului de părinte, ceea ce reprezintă sursa puterii parentale. Din păcate, atunci când relațiile de atașament ale copilului sunt defazate, aceleași șapte moduri subminează autoritatea părinților. Cititorii vor găsi folositoare revenirea la această listă atunci când vor avea de îndeplinit sarcina reafirmării conexiunii cu copiii lor.

Părinților dornici de sfaturi despre ce să facă le spun din nou că înțelegerea răbdătoare și sinceră a atașamentului este cerința primară. Experiența mea de a ajuta mii de părinți și copii m-a convins

că, dacă nu înțelegem exact cum și de ce nu merg lucrurile – precum și cum ar trebui să meargă –, soluțiile pe care le încercăm, indiferent de cât de bine intenționate sunt, nu fac decât să sporească problemele.

Relația de atașament stabilește ierarhia părinte-copil

Prima funcție a relației de atașament este de a stabili o ierarhie între adulți și copii. Când oamenii intră într-o relație, creierul lor responsabil de atașament ordonează automat participanții în ordinea dominanței. Funcțiile arhetipale care separă în categorii de tipul dominant și dominat, îngrijitor și îngrijit, cel care oferă și cel care primește, sunt întipărite în sistemul înnăscut al creierului nostru. Acest lucru este adevărat și când vine vorba de relațiile de atașament ca adulți, căsătoria spre exemplu, deși în cadrul relațiilor sănătoase, reciproce, rolurile de îngrijitor/îngrijit se schimbă în funcție de împrejurări și în funcție de felul în care partenerii au ales să-și împartă responsabilitățile. Față de adulți, copiii sunt meniți să joace rolul de dependenți, căutători de îngrijire.

Un copil este receptiv la îngrijire și îndrumare atâta timp cât se percepe dependent. Copiii plasați adecvat în ierarhia atașamentului vor în mod instinctiv să fie îngrijiți. Ei își ridică spontan ochii spre părinții lor, se îndreaptă spre ei când au nevoie de răspunsuri și țin cont de părerea lor. Această dinamică este în însăși natura atașamentului. Este ceea ce ne permite să ne facem treaba. Fără acest sentiment de dependență, comportamentul este dificil de ținut în frâu.

Orientarea către egali activează aceeași programare, dar de data aceasta cu rezultate negative. Subminează funcționarea instinctuală a creierului responsabil de atașament, construit pentru atașamentele adult-copil. În loc să mențină copilul într-o relație firească cu cei care-l îngrijesc, dinamica dominanță/dependență construiește situații nesănătoase de dominanță și supunere între persoane imature.

Un copil al cărui creier responsabil de atașament selectează un mod dominant va prelua conducerea și-și va dirija egalii. Dacă acel copil dominant este plin de compasiune și-și asumă responsabilitatea pentru ceilalți, el va reuși de asemenea să ofere îngrijire. Dacă respectivul copil este frustrat, agresiv și egocentric, avem de-a face cu un huligan în devenire – vom explora acest lucru în capitolele următoare despre intimidare și agresiune. Dar principala pagubă produsă de orientarea spre egali este aceea că descurajează

ierarhia naturală părinte-copil. Părinții pierd respectul și autoritatea care, în ordinea firească a lucrurilor, aparțin rolului lor dominant.

Un copil orientat spre părinte nu are simțul intern al rangului, nici dorința ca părintele să fie cel mare sau cel de deasupra. Dimpotrivă, orice încercare a părintelui de a impune o astfel de atitudine este percepută de copil drept aranjată sau nenaturală, ca și cum părintele ar încerca să-l domine sau să-l micșoreze.

Cei trei copii din capitolul anterior s-au înstrăinat de părinți din cauza orientării spre egalii lor. Deși Kirsten avea doar șapte ani, părinții ei și-au pierdut poziția dominantă în ierarhia atașamentului. Acest lucru era responsabil de impertinența și lipsa ei de respect, mai ales atunci când prietenii ei erau prin preajmă. La fel s-a întâmplat cu Sean și Melanie. Pe măsură ce atașamentul față de părinți slăbea, aranjamentul ierarhic menit să faciliteze meseria de părinte s-a prăbușit, lucru perceput acut de tatăl lui Melanie, și la care a reacționat cu vehemență. Melanie își trata părinții ca pe niște egali care nu aveau de ce s-o conducă și să încerce să-i dirijeze viața. În mod instinctiv, tatăl lui Melanie încerca s-o pună la locul ei. Din păcate un părinte nu poate face acest lucru fără ajutorul unei relații de atașament. În lipsa acesteia, părintele poate cel mult să determine obediența copilului prin frică, cu prețul unui prejudiciu important adus relației și dezvoltării pe termen lung a copilului.

Orientarea către egali nu este singurul mod în care ordinea atașamentului poate fi inversată. Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, atunci când părinții au nevoi nerezolvate pe care le proiectează asupra copilului. În meseriile noastre de psiholog și medic am întâlnit amândoi părinți care le făceau confidențe copiilor, plângându-se de problemele cu partenerii lor. Copilul devine un post de recepție pentru suferința emoțională a părintelui. În loc să mărturisească el părinților dificultățile prin care trece, copilul învață să-și suprime nevoile și să satisfacă nevoile emoționale ale altora. O astfel de inversare a ierarhiei atașamentului este de asemenea nocivă pentru dezvoltarea sănătoasă. În *Attachment*, primul volum al trilogiei clasice care explorează influența relațiilor părinte-copil asupra dezvoltării personalității, psihiatrul John Bowlby scrie că „inversarea rolurilor dintre copil sau adolescent și părinte, dacă nu este temporară, este aproape mereu un semn nu doar al patologiei părintelui, dar și o cauză a acesteia la copil".[1] Inversarea rolului cu un părinte pervertește relația copilului cu întreaga lume. Este o sursă puternică de stres psihologic și fizic mai târziu în viață.

Pe scurt, creierul responsabil de atașament al copilului orientat spre adult îl face pe acesta receptiv față de părintele care își asumă responsabilitatea pentru el. Pentru un astfel de copil, este normal ca părintele să fie în poziția dominantă. Dacă aranjamentul este inversat sau se deteriorează din cauza orientării spre egali, a fi educat de un părinte se opune instinctelor copilului, chiar dacă are mare nevoie de îndrumarea acestuia.

Atașamentul trezește instinctele parentale, face copilul mai ușor de iubit și crește toleranța părinților

După cum exemplifică gluma lui Jerry Seinfeld, atașamentul nu doar pregătește copilul pentru a fi îngrijit, ci trezește de asemenea instinctele de îngrijitor ale adultului. Antrenamentul sau educația nu pot face ceea ce face atașamentul: declanșează instinctele de a avea grijă de cineva. Atașamentul face de asemenea copilul să inspire mai multă dragoste decât în mod normal. Tot el crește toleranța noastră față de greutățile implicate de parenting și față de abuzul neintenționat pe care-l putem experimenta în acest proces.

Nu există nimic mai atrăgător decât comportamentul de atașament manifestat de un bebeluș — ochii ce caută privirea, zâmbetul care face inima să tresară, brațele întinse, felul în care se lipește atunci când este luat în brațe. O persoană ar trebui să fie cu totul de piatră pentru ca aceste manifestări să nu trezească niciun ecou. Relația de atașament are scopul de a trezi părintele din noi. Este proiectat nu de bebeluș, ci de reflexele de atașament, care sunt automate și spontane. Dacă atinge părintele din noi, ne trezim apropiindu-ne, dorind să-l ținem în brațe, pregătiți să ne asumăm responsabilitatea. Experimentăm atașamentul la lucru: nevoia instinctivă de atașament a bebelușului trezește instinctele de atașament ale unui potențial părinte.

Astfel de comportamente fermecătoare și captivante pot păli pe măsură ce copiii cresc, dar impactul comportamentului de atașament al copilului asupra părinților rămâne unul puternic pe durata copilăriei. Când copiii își exprimă prin vorbe sau fapte dorința de a se atașa de noi, acest lucru îi face mai plăcuți și mai ușor de acceptat. Există sute de mici gesturi și expresii, toate inconștiente, care ne înmoaie și ne trag mai aproape. Nu suntem manipulați de către copil, suntem afectați de forțele atașamentului, pentru o cauză

bună. Meseria de părinte implică greutăți și avem nevoie de ceva care să ne facă povara puțin mai ușor de purtat.

Orientarea către egali schimbă toate aceste lucruri. Limbajul non-verbal al atașamentului care creează acea forță magnetică nu mai este îndreptat către noi. Ochii nu ne mai caută. Zâmbetele care ne încălzeau inima sunt parcă înghețate și acum ne lasă reci sau provoacă durere. Copilul nu mai răspunde atingerilor. Îmbrățișările devin superficiale și unilaterale. Devine dificil să ne iubim propriul copil. Când nu mai suntem amorsați de atașamentul copilului față de noi, rămâne să ne bazăm doar pe dragoste, angajament și sentimentul nostru de responsabilitate ca părinți. Pentru unii este suficient; pentru mulți, nu.

Pentru tatăl lui Melanie nu a fost de-ajuns. Melanie fusese întotdeauna apropiată de el, dar când atenția și afecțiunea ei au fost redirecționate spre prietenii săi, inima tatălui s-a răcit. Era tipul de om care ar fi făcut orice pentru fiica sa, dar acest lucru s-a dovedit a fi mai degrabă efectul atașamentului decât o trăsătură a caracterului său. Schimbarea sa de atitudine era evidentă și în limbaj. Era plin de „m-am săturat, nu mai pot", „nimeni nu ar trebui să suporte așa ceva". Ultimatumurile începuseră și ele să zboare. Tatăl lui Melanie se simțea folosit, abuzat și simțea că Melanie profită de el.

De fapt toți părinții sunt folosiți, abuzați, luați drept buni și de toți părinții se profită. Motivul pentru care de obicei nu ne afectează este tot opera atașamentului. Să luăm cazul unei pisici cu pui mici. Mama este călcată în picioare, mușcată, zgâriată, împinsă, înghiontită și totuși rămâne tolerantă în cea mai mare parte a timpului. Dar la apariția unui pui care nu este al ei, toleranța va lipsi cu desăvârșire dacă nu se formează o relație de atașament. Mama pisică va pedepsi fizic pisoiul pentru cea mai mică abatere, oricât de inevitabilă ar fi fost. Maturitatea noastră ca părinți umani și simțul nostru de responsabilitate ne ajută să depășim astfel de reacții instinctive, dar tot avem multe în comun cu alte creaturi dependente de atașament. Și noi cedăm mai ușor impulsurilor când legătura a slăbit. Probabil că reputația proastă pe care o au părinții vitregi în basme este dată de lipsa atașamentului reciproc spontan.

Cei mai mulți dintre noi avem nevoie de atașament pentru a suporta uzura resimțită în timp ce ne îndeplinim sarcinile de părinți. Copiii nu au idee despre impactul pe care-l au asupra noastră, despre rănile pe care ni le provoacă sau despre sacrificiile pe care le facem pentru ei. Nici nu ar trebui – cel puțin până nu sunt suficient de maturi ca să înțeleagă ce am făcut pentru ei. Este

o parte a meseriei de părinte să fii luat de bun. Ceea ce face ca totul să merite sunt gesturile de afecțiune, semnele de afecțiune, dorința de apropiere – care apar nu neapărat din apreciere pentru dedicarea și efortul nostru, ci pur și simplu datorită atașamentului. Pe de altă parte, când atașamentul este deviat, povara poate deveni de nesuportat. Puși în fața copiilor orientați spre egali, mulți dintre noi ne dăm seama că instinctele parentale ni s-au tocit. Căldura firească pe care o simțim față de copiii noștri se răcește și noi ne simțim vinovați că nu ne „iubim" destul copiii.

Puterea care ne permite să trecem peste relele tratamente are efectul invers pe scena nenaturală a relațiilor orientate spre egali. Menită să ușureze poverile meseriei de părinte și să mențină părinții implicați, între egali poate întreține abuzul. Copiii pot ajunge să tolereze abuzurile suferite din partea altor copii. Părinții sunt adesea consternați că fiii lor, acasă recalcitranți față de cea mai mică tentativă de control sau corecție, suportă cerințele nerezonabile ale prietenilor lor și chiar acceptă să fie maltratați de către aceștia. Incapabil să înțeleagă că un prieten sau un coleg de clasă nu ține la el destul pentru a-i lua în considerare sentimentele, copilul orientat spre egali va închide ochii sau va găsi scuze care să mențină relația de atașament.

Atașamentul controlează atenția copilului

Este extrem de frustrant să îndrumăm un copil care nu ne acordă atenție. A-l face să ne privească și să ne asculte este fundamental pentru parenting. Părinții din cazurile anterioare aveau cu toții dificultăți în a atrage atenția copiilor lor. Mama lui Melanie se plângea că uneori simte că nici nu există. Părinții lui Sean erau sătui să fie ignorați. Părinților lui Kirsten le era greu s-o facă să-i asculte și să-i ia în serios.

Problemele întâmpinate de acești părinți în a atrage atenția copiilor lor nu sunt neobișnuite. De fapt nicio persoană nu poate *controla* cu adevărat atenția alteia. Creierul copilului își concentrează atenția în funcție de dinamici care sunt, în cea mai mare parte, inconștiente. Dacă foamea este dominantă, atenția copilului se va îndrepta spre mâncare. Dacă nevoia de orientare este cea mai urgentă, copilul va căuta familiarul. Atunci când copilul este îngrijorat, atenția îi va fi angajată în scanarea mediului pentru a detecta ce este în neregulă. Totuși, atașamentul este cel care contează cel

mai mult în viața unui copil, așa încât el deține un rol important în dirijarea atenției acestuia.

Pe scurt, atenția urmează atașamentul. Cu cât legătura este mai puternică, cu atât este mai ușor să obții atenția copilului. Când legătura este slabă, atenția copilului va fi dificil de atras. Unul dintre indiciile care arată că un copil nu este atent este atunci când părintele trebuie să ridice în mod constant tonul sau să repete lucrurile. Unele dintre cele mai persistente cereri ale noastre ca părinți au de a face cu atenția copiilor: „Ascultă-mă", „Privește-mă când îți vorbesc", „Uită-te aici", „Repetă ce ți-am spus!" sau, de-a dreptul, „Fii atent!".

Când copiii se orientează către egalii lor, atenția li se îndreaptă și ea instinctiv spre aceștia. Este împotriva instinctelor naturale ale copilului orientat spre grupul de egali să fie atent la părinți sau educatori. Sunetele care emană dinspre adulți sunt privite de către mecanismele de atenție ale copilului drept zgomote și interferențe fără înțeles și relevanță față de nevoile de atașament care-i domină viața emoțională.

Orientarea spre egali creează deficiențe în atenția copilului față de adulți deoarece ei nu sunt o prioritate în ierarhia atenției acestuia. Nu este un accident că TDA a fost inițial considerată o problemă școlară, eșecul elevului de a acorda atenție profesorului. La fel, nu este un accident că evoluția orientării spre egali a mers în paralel cu o creștere exponențială a numărului de cazuri diagnosticate de TDA; această tendință este mai accentuată în zonele în care orientarea spre egali este predominantă – în centrele urbane și în școlile din mediul urban. Asta nu înseamnă că toate problemele legate de atenție au aceeași sursă și că nu sunt și alți factori implicați în tulburarea de deficit de atenție. Pe de altă parte, a nu recunoaște rolul fundamental al atașamentului în guvernarea atenției înseamnă să ignori realitatea multor copii diagnosticați cu TDA. Deficiențele de atașament față de adulți contribuie în mod semnificativ la deficiențele atenției acordate adulților. Dacă relația de atașament este disfuncțională, atenția este și ea disfuncțională.

Relația de atașament ține copilul aproape de părinte

Poate cea mai clară atribuție a legăturii părinte-copil este de a păstra copilul aproape. Când copilul resimte nevoie de proximitate în termeni fizici – ca în cazul copiilor foarte mici – atașamentul servește drept lesă invizibilă. Copiii noștri au acest lucru în comun

cu multe alte ființe care trebuie să aibă contact vizual, auditiv sau olfactiv cu un părinte.

Uneori resimțim nevoia de apropiere ca fiind puțin sufocantă, mai ales când copilul mic sau preșcolarul se panichează și când închidem ușa de la baie. În majoritatea cazurilor însă, această programare a atașamentului ne oferă o mare libertate. În loc să fim nevoiți să stăm mereu cu ochii pe copil, ne putem permite să preluăm conducerea și să avem încredere în instinctele sale de a ne urma. Precum o mamă ursoaică și ursulețul ei sau o felină și puii ei ori o gâscă și bobocii săi, putem lăsa atașamentul să-și îndeplinească sarcina de a ne menține copiii aproape în loc să fie nevoie să-i păstorim sau să-i ținem într-un țarc.

Instinctele copilului de-a ne fi aproape ne pot împiedica și frustra. Nu privim cu ochi buni treaba făcută de atașament atunci când ne dorim de fapt o separare, fie pentru serviciu, școală, sex, sănătate psihică sau somn. Societatea noastră este atât de cu susul în jos, încât ajungem să ne bucurăm de asentimentul copilului de a se separa mai mult decât de instinctele sale de apropiere. Din păcate, nu le putem avea pe amândouă. Părinții copiilor mici care nu au o legătură puternică cu ei trăiesc un adevărat coșmar încercând să mențină copilul în câmpul vizual. Ar trebui să fim recunoscători atașamentului pentru ajutorul pe care ni-l oferă în a ne păstra copiii aproape. Dacă ar trebui să facem noi toată treaba nu am reuși niciodată să ne apucăm de diverse alte sarcini pe care le presupune meseria de părinte. Trebuie să învățăm să fim părinți integrând acest plan, în loc să luptăm împotriva lui.

Dacă totul merge bine, nevoia de proximitate fizică față de părinte evoluează treptat într-o nevoie de contact și conectare emoționale. Nevoia de a menține părintele în câmpul vizual se transformă în dorința de a ști unde este acesta. Chiar și adolescenții, dacă sunt au o legătură puternică cu părinții lor, vor întreba „unde este tata?" și „când ajunge mama acasă?", manifestând adesea anxietate când nu pot lua legătura cu aceștia.

Orientarea spre egali interferează cu aceste instincte. Există la fel de multă nevoie de conectare și contact și în cazul acestor copii, dar sunt redirecționate între ei. Acum copilul devine anxios în legătură cu locurile în care se află înlocuitorii noștri. Societatea noastră a dezvoltat tehnologii pentru a păstra contactul, de la telefoanele mobile la e-mail și la forumurile de discuții de pe internet. Melanie, 13 ani, obsedată de relațiile cu prietenii săi, era pe deplin angajată în această activitate. Nevoia stringentă de a

menține contactul interferează nu numai cu viața de familie, ci și cu activitatea școlară, dezvoltarea talentului și mai ales cu solitudinea creativă atât de esențială în procesul de maturizare. (Pentru mai multe despre maturizare și solitudinea creativă, vedeți capitolul 9.)

Atașamentul transformă părintele într-un model

Adulții sunt adesea surprinși și chiar răniți când copiii aflați în grija lor nu le urmează exemplul în felul în care se comportă și-și trăiesc viața. Dezamăgirea izvorăște din credința greșită că părinții și educatorii sunt modele automate pentru copii și elevi. În realitate copilul îi acceptă drept modele doar pe cei de care este puternic atașat.

Nu viețile noastre ne transformă în modele, indiferent de cât de exemplare sunt, nici simțul de responsabilitate față de copil sau rolul de îngrijitor pe care-l avem în viața acestuia. Atașamentul este cel care face copilul să-și dorească să fie ca altcineva sau să preia caracteristicile altcuiva. Pe scurt, modelarea este o dinamică a atașamentului. Imitând persoana de care este atașat, copilul menține apropierea psihologică față de ea.

Nevoia de asemănare cu figurile importante de atașament duce la una dintre cele mai spontane și importante experiențe de învățare ale copilului, deși subtratul acesteia este apropierea, nu învățarea în sine. Învățarea se produce fără intenția conștientă a părintelui de a preda ceva sau a copilului de a studia. În absența atașamentului învățarea este greoaie și forțată. Gândiți-vă la munca implicată dacă fiecare cuvânt al copilului ar trebui predat deliberat de către părinte, fiecare comportament modelat în mod conștient, fiecare atitudine inculcată intenționat. Povara parentingului ar fi copleșitoare. Atașamentul îndeplinește aceste sarcini automat, cu relativ puțin efort din partea părintelui sau a copilului. Atașamentul oferă servo-învățarea – câți oameni nu au constatat cât de plăcut este să studiezi o limbă străină când îți iubești fermecătorul profesor? Indiferent dacă știm sau nu, ca părinți și profesori ne bazăm extrem de mult pe atașament să ne transforme în modele.

Atunci când alți copii înlocuiesc părinții ca figuri dominante de atașament ei devin modelele fiilor noștri fără a-și asuma, desigur, responsabilitatea pentru rezultate. Copiii își copiază unii altora limbajul, gesturile, acțiunile, atitudinile și preferințele. Învățarea este la fel de impresionantă, dar conținutul ei nu mai este sub controlul

nostru. Această servo-învățare are loc mai ales în curtea școlii. Ceea ce se învață în această manieră poate fi acceptabil atunci când modelele sunt copii care ne plac, dar este supărător în cazul modelelor ale căror comportamente și valori le considerăm îngrijorătoare. Mai rău chiar, fiecare acțiune de învățare pe care vrem s-o oferim copiilor noștri devine dificilă, deliberată și teribil de lentă. Meseria de părinte devine nemărginit mai complicată când nu suntem noi modelele copiilor.

Atașamentul desemnează părintele drept principalul ofertant de indicii

Una dintre sarcinile fundamentale ale parentingului este de a oferi instrucțiuni și îndrumări copiilor noștri. În fiecare zi le arătăm ce funcționează și ce nu, ce este bine și ce nu, care sunt expectanțele și ce este nepotrivit, ce să caute și ce să evite. Până în momentul în care copilul este capabil să-și urmeze propriile instrucțiuni și indicii, el are nevoie de cineva care să-i arate calea. Copiii caută constant indicii despre cum să fie și ce să facă.

Problema - cheie constă nu în cât de abile sunt învățămintele noastre, ci în cine este desemnat, de către atașament, drept ghid al copilului. Este important să oferim îndrumări, dar nu contează cât de deștepți sau elocvenți suntem dacă nu la noi se uită copilul după indicii. Aici greșește literatura de specialitate. Premisa nedeclarată a acestor publicații, care astăzi nu mai este garantată, este aceea că toți copiii sunt orientați spre adulți și urmează sugestiile părinților sau profesorilor. Preocuparea principală a acestor cărți este deci de a ne învăța să oferim instrucțiuni și îndrumări – de exemplu să fim clari cu privire la așteptări, să punem limite bine definite și rezonabile, să stabilim regulile, să fim consecvenți cu privire la consecințe, să evităm mesajele ambigue. Când copiii nu ne urmează sugestiile este ușor să presupunem că fie nu ne transmitem bine așteptările, fie copiii nu sunt capabili să ne recepționeze mesajele. Poate fi adevărat în unele cazuri, dar este mult mai probabil ca problema să fie mai profundă de atât: drept urmare a pierderii atașamentului, copilul nu ne mai urmează.

Oferirea de instrucțiuni și îndrumări nu ar trebui să fie o sarcină anevoioasă, plină de frustrări. Poate, și ar trebui, să se întâmple spontan. Oricine servește drept busolă copilului ajunge să servească și drept îndrumător. Toate fac parte din reflexul de orientare. Creierul

copilului va scana automat după sugestii de la persoana de care este copilul ataşat. Dacă ataşamentul este faţă de părinte, indiciile şi sugestiile vor veni de la chipul, reacţiile, valorile, comunicările şi gesturile acestuia. Părintele este citit şi studiat cu atenţie pentru a descifra semnele care arată ce se doreşte sau se aşteaptă de la copil. Ataşamentul face ca oferirea de instrucţiuni să fie uşoară – uneori însă prea uşoară.

Când nu suntem în cea mai bună formă şi ne comportăm sau vorbim în moduri de care nu suntem mândri, ne-am dori ca fiii noştri să nu ne urmeze exemplul atât de automat şi precis. Puterea poate fi împovărătoare uneori, dar cineva trebuie să fie cel care oferă îndrumarea. Dacă nu noi, cine? Cel puţin, ca adulţi şi părinţi responsabili, avem capacitatea şi responsabilitatea de a reflecta asupra acţiunilor proprii, reparând, atunci când este cazul, ceea ce am stricat. Când alţi copii preiau această putere, nu-şi asumă nicio responsabilitate şi nici nu se simt prost pentru impactul negativ pe care-l pot avea. Spre deosebire de părinţi, ei nu se zbat pentru a evolua potrivit rolului oferit de ataşament. Chiar dacă suntem imaturi şi necorespunzători, atunci când ni se oferă minunata responsabilitate de a fi modelele şi îndrumătorii cuiva suntem puternic motivaţi să ne dezvoltăm şi să ne maturizăm.

Dacă egalii înlocuiesc părinţii ca îndrumători, copilul va urma aşteptările acestora, aşa cum le percepe. Un astfel de copil va respecta cererile prietenilor la fel de prompt cum ar urma hotărârile părinţilor săi, dacă ar fi orientat spre aceştia.

Unii părinţi pot evita să ofere îndrumări, având credinţa naivă că trebuie să lase loc copilului să-şi dezvolte propriile sisteme interne de ghidaj. Lucrurile nu funcţionează în acest fel. Numai maturitatea psihologică poate garanta adevărata auto-determinare. Deşi este important pentru dezvoltarea copiilor să li se ofere alegeri conforme vârstei şi gradului lor de maturitate, părinţii care evită instrucţiunile din principiu ajung să abdice de la rolul lor de părinţi. În absenţa îndrumărilor părinteşti cei mai mulţi copii vor căuta conducerea într-o altă sursă, foarte probabil prietenii lor.

Îndrumarea unui copil care nu ne ascultă este destul de dificilă, dar încercarea de a controla un copil aflat sub conducerea altcuiva este aproape imposibilă. Suntem meniţi a fi înlocuiţi de maturitate – capacitatea unei persoane de a lua singură decizii şi de a alege cursul cel mai potrivit al acţiunii –, nu de altcineva care să dea comenzi şi instrucţiuni.

Ataşamentul determină copilul să-şi dorească să fie bun pentru părintele său

Ataşamentul copilului faţă de noi este cel mai însemnat sprijin pe care-l putem primi: dorinţa copilului de a fi bun pentru părinte. Merită să aruncăm o privire mai atentă asupra acestui aspect.

Aviditatea copilului de a se supune îi dă părintelui o putere formidabilă. La fel de formidabile sunt însă şi dificultăţile create de absenţa acesteia. Putem vedea impulsul de a fi buni în râvna cu care câinii le răspund stăpânilor, indiferenţi însă la comenzile primite de la străini. Încercarea de a stăpâni un câine care nu este interesat să se arate bun faţă de noi ne oferă o vagă idee despre ce înseamnă lipsa motivaţiei în cazul unei fiinţe mult mai complexe şi mai vulnerabile din punct de vedere emoţional, precum un copil.

Această dorinţă de a fi bun este unul dintre primele semne după care mă uit la un copil ai cărui părinţi întâmpină greutăţi. Există mai multe motive pentru ca un copil să nu fie cuminte, dar cel mai important este absenţa dorinţei de a fi astfel. Din păcate unii copii nu îndeplinesc niciodată aşteptările părinţilor lor, deoarece standardele acestora sunt mult prea nerealiste. Dar dacă însăşi dorinţa copilului lipseşte, nu mai contează cât de realiste sau nu sunt aşteptările. Când i-am chestionat pe părinţii lui Sean, Melanie şi Kirsten, toţi au povestit că fiului şi fiicelor lor le lipsea această motivaţie. Şi totuşi părinţii îşi aminteau o perioadă nu foarte îndepărtată când dorinţa de a fi buni era prezentă.

În ceea ce priveşte creşterea copiilor, reuşita supremă a unui ataşament funcţional este de a insufla copilului dorinţa de a fi bun. Când spunem despre un anume copil că este „bun" credem că descriem o caracteristică înnăscută a acelui copil. Ceea ce nu vedem este că această bunătate este dezvoltată de ataşamentul copilului faţă de adult. Suntem astfel orbi faţă de puterea ataşamentului. Pericolul în a crede că personalitatea copilului este cea care-i insuflă dorinţa de a fi bun este aceea că-l vom învinovăţi şi-l vom face de ruşine – îl vom vedea ca „rău" – atunci când această dorinţă lipseşte. Impulsul de a fi bun se datorează mai degrabă naturii relaţiilor copilului decât caracterului său. Dacă un copil este „rău" trebuie să corectăm relaţia, nu copilul.

Ataşamentul trezeşte dorinţa de a fi bun în mai multe feluri, fiecare cu importanţa sa. Împreună transmit standardele privitoare la comportament şi valori de la o generaţie la următoarea. Una dintre sursele dorinţei copilului de a fi bun este ceea ce eu numesc

„conștiința atașamentului" – un fel de alarmă înnăscută pentru depistarea comportamentelor care ar putea duce la dezaprobarea părintelui. Originea cuvântului *conștiință* este verbul latin „a ști". Folosesc acest cuvânt aici cu sensul său de bază, nu ca un cod de moralitate, ci ca o cunoaștere înnăscută care protejează împotriva unei rupturi față de părinte.

La baza conștiinței de atașament stă anxietatea de separare. Deoarece atașamentul contează atât de mult, centrii nervoși importanți din creierul de atașament funcționează ca niște alarme, producând un sentiment de agitație inconfortabilă atunci când suntem separați de cei de care suntem atașați. La început anticiparea separării fizice declanșează acest răspuns în copil. Pe măsură ce atașamentul devine mai degrabă psihologic, experiența separării emoționale este cea care creează din ce în ce mai multă anxietate. Copilul se va simți rău atunci când anticipează sau trăiește dezaprobarea ori dezamăgirea părintelui. Orice face copilul și are potențialul de a supăra, îndepărta sau înstrăina părintele îi va produce anxietate copilului. Conștiința de atașament va menține comportamentul copilului în limitele stabilite de așteptările părinților.

Conștiința de atașament poate în final să evolueze într-o conșiință morală a copilului, dar funcția sa inițială este de a păstra legătura cu persoana care servește drept persoană de atașament primar. Când atașamentul unui copil se schimbă, conștiința de atașament se recalibrează astfel încât să evite supărarea sau înstrăinarea în cazul noii relații. Conștiința evolucază într-una mai matură, autonomă, consistentă dincolo de situații și relații abia după ce copilul își dezvoltă o individualitate destul de puternică pentru a-și forma valori și opinii independente.

În timp ce pentru copil este benefic să se simtă rău anticipând pierderea conexiunii cu cel care îi este devotat lui, bunăstării și dezvoltării lui, pentru părinte este crucial să înțeleagă că nu trebuie să exploateze această conștiință. Nu trebuie să facem niciodată un copil să se simtă rău, vinovat sau rușinat intenționat, pentru a-l determina să fie bun. Abuzul conștiinței de atașament îi provoacă copilului nesiguranță și-l poate determina pe acesta s-o reducă la tăcere, din teama de a nu fi rănit. Consecințele acestei practici nu sunt deloc justificate de eventualele câștiguri pe termen scurt în ceea ce privește comportamentul copilului.

Conștiința de atașament poate deveni disfuncțională și pentru alte motive decât orientarea spre egali și îndepărtarea de părinți, dar aceasta este cea mai comună cauză. Conștiința este operațională

și în aceste circumstanțe, dar scopul său firesc este deturnat, ducând la două consecințe indezirabile. Părinții pierd ajutorul conștiinței în influențarea comportamentului copiilor și, în același timp, conștiința de atașament se resetează pentru a deservi relația cu egalii. Dacă suntem șocați de schimbarea comportamentului ca urmare a orientării spre prieteni, aceasta se întâmplă deoarece comportamentele acceptabile pentru egali sunt mult diferite de cele acceptabile pentru părinți. Similar, ceea ce poate îndepărta egalii este diferit de ceea ce îi îndepărtează pe părinți. Conștiința de atașament servește altui stăpân.

Când copilul încearcă să obțină aprobarea egalilor săi în loc de cea a părinților, motivația de a fi bun pentru părinți scade în mod considerabil. Dacă valorile prietenilor diferă de cele parentale, comportamentul copilului se va modifica și el. Aceste schimbări arată că valorile părinților n-au fost niciodată internalizate cu adevărat de către copil, nu au devenit valorile sale. Ele funcționau în mare parte ca instrumente pentru obținerea aprobării.

Copiii nu internalizează valori, nu le transformă în propriile lor valori decât în adolescență. Astfel, modificările comportamentului copilului orientat spre egali nu înseamnă că valorile lui s-au schimbat, ci doar că direcția atașamentului său si-a schimbat cursul. Valori parentale precum studiul, munca pentru un scop, urmărirea excelenței, respectul pentru societate, realizarea potențialului, dezvoltarea talentului, urmarea pasiunii, aprecierea culturii sunt deseori înlocuite de valorile egalilor, mult mai directe și pe termen mai scurt. Aspectul exterior, distracția, loialitatea față de grup, petrecerea timpului împreună, potrivirea cu subcultura, înțelegerea reciprocă vor avea o valoare mai mare decât educația și realizarea potențialului. Părinții ajung adesea să se certe pe tema valorilor, fără să înțeleagă că pentru copiii lor orientați spre egali valorile nu sunt altceva decât standarde pe care ei, copiii, trebuie să le îndeplinească pentru a fi acceptați în grup.

Și astfel ne pierdem influența exact în momentul în care este cel mai potrivit și necesar să ne articulăm valorile și să încurajăm internalizarea lor. Cultivarea valorilor necesită timp și conversații. Orientarea spre egali le răpește părinților această oportunitate. În acest fel, orientarea spre egali oprește dezvoltarea principiilor morale.

Impulsul de a fi rău este opusul dorinței de a fi bun. Indicațiile despre cum un lucru sau altul ne-ar face plăcere sau un anume comportament ne-ar face mândri ori fericiți poate avea exact efectul invers. Natura bipolară a atașamentului, discutată în capitolul 2, se

manifestă astfel încât atunci când aspectul negativ este cel activ, poate determina comportamentul opus celui dorit. Acest lucru se întâmplase cu Melanie și mama ei. Când un copil refuză contactul cu noi în loc să-și dorească să ne mulțumească, apar instinctele de respingere și iritare. Melanie se străduia din greu să-și enerveze mama. Ni se pare că, atunci când copilul este orientat spre egali, încearcă să ne apese toate butoanele; într-un fel este adevărat, doar că este o acțiune instinctivă și neintenționată. Ființele conduse de atașament sunt ființe conduse de instincte și impulsuri. Nu e în regulă, corect sau bine să cauți favorurile celor de care dorești să te distanțezi. Când căutăm aprobarea egalilor, este aproape imposibil să le facem și adulților pe plac.

Un ultim avertisment. Dorința unui copil de a fi bun pentru părinții săi constituie o motivație puternică, ce ușurează mult meseria de părinte. Necesită încredere și o îngrijire atentă. A nu crede în această dorință a copilului atunci când ea există reprezintă o trădare a relației – acuzăm copilul că are intenții rele când nu suntem de acord cu comportamentul său, de exemplu. Astfel de acuzații pot determina apariția mecanismelor defensive, pot dăuna relației și pot face copilul să se simtă rău. De asemenea, este riscant pentru copil să continue să dorească să fie bun pentru părintele sau profesorul care nu crede în această dorință a sa și consideră că el, copilul, trebuie tentat cu recompense sau amenințat cu pedepse. Este un cerc vicios. Motivațiile comportamentale extrinseci, precum pedepsele sau recompensele, pot distruge prețioasa motivație intrinsecă de a fi bun, astfel încât aceste pârghii artificiale devin necesare în mod implicit. Încrederea în dorința copilului de a fi bun pentru noi este **una dintre cele mai bune investiții care fac parentingul mai ușor.**

Multe dintre metodele actuale de control comportamental calcă în picioare acest imbold fragil, bazându-se pe motivațiile extrinseci. Doctrina așa-numitelor consecințe firești este un exemplu. Această metodă de disciplinare este menită să întipărească în mintea copilului ideea că anumite comportamente indezirabile vor duce la sancțiuni specifice alese de către părinte, după o logică ce are sens în mintea acestuia, dar nu și în cea a copilului. Ceea ce părintele vede ca fiind firesc, copilul percepe ca fiind arbitrar. Dacă aceste consecințe sunt cu adevărat firești, de ce trebuie impuse ele copilului?

Unii părinți consideră că încrederea are de-a face cu rezultatul final, nu cu motivația de bază. În ochii lor, încrederea este ceva ce se câștigă, nu o investiție. „Cum pot avea încredere în tine", pot spune ei, „dacă nu faci ce ai spus că faci sau dacă mă minți?" Chiar

dacă un copil nu se ridică la înălțimea așteptărilor noastre și nu-și realizează propriile planuri, rămâne la fel de important să avem încredere în dorința sa de a fi bun pentru noi. Să-i retragem această încredere înseamnă să-l lăsăm fără replică și să-l rănim profund. Dacă dorința de a fi bun pentru noi nu este îngrijită și prețuită, copilul își va pierde motivația de a încerca în continuare să se ridice la înălțimea așteptărilor. Dorința copiilor de a fi buni pentru noi, și nu abilitatea lor de a se comporta conform așteptărilor, este cea care îndreptățește încrederea noastră în ei.

6

Contravoința: de ce devin copiii neascultători

„Nu ești șeful meu!" le răspundea Kirsten (7 ani) părinților ei bulversați ori de câte ori îi solicitau cooperarea. Sean, de nouă ani și tot mai recalcitrant și el, și-a lipit un afiș mare și nepriețenos cu *Intrarea interzisă* pe ușa camerei. Comunicarea adolescentei Melanie cu părinții săi era redusă la câteva mici gesturi sfidătoare: o expresie morocănoasă, o ridicare din umeri sau un surâs afectat ce devenea tot mai disprețuitor pe măsură ce tatăl îi spunea, pe un ton furios, dar ineficient, să-și „șteargă zâmbetul ăla de pe față".

Așa cum am arătat în capitolul anterior, odată ce copiii noștri se orientează spre egali, atașamentul se întoarce împotriva noastră și ne pierdem autoritatea în fața lor. De aceea, părinții lui Kirsten, Melanie și Sean treceau deja printr-o perioadă grea, însă povestea nu se oprește aici. Mai există un instinct care, odată deturnat prin orientarea spre egali, creează haos în relația părinte-copil și face mizerabilă viața adultului responsabil. A fost, pe bună dreptate, numit „contra-voință" de un psiholog austriac perspicace, Otto Rank.

Contra-voința este rezistența automată, instinctivă, față de sentimentul de a fi forțat. Se declanșează când o persoană se simte controlată sau presată să se supună cerințelor altcuiva. Cea mai dramatică formă a sa apare în cel de-al doilea an de viață – da, este perioada numită *terrible two's*/teribilii doi ani (dacă copiii de doi ani ar putea pune astfel de etichete, probabil și-ar descrie părinții ca trecând prin perioada „teribililor 30 de ani"). Contravoința reapare cu vârf și îndesat în timpul adolescenței, dar se poate activa la orice vârstă – mulți dintre adulți o trăiesc.

În prima parte a secolului XX, Rank deja observa că una dintre cele mai descurajante provocări pentru părinți este raportul cu această contravoință. El scria despre asta într-o perioadă în care în general atașamentul copiilor era încă îndreptat înspre adulți. Nu este deci nimic anormal în privința contra-voinței la copii, însă, după cum voi explica, aceasta a devenit anormal de amplificată sub influența orientării spre egali.

Nimănui nu-i place să fie tratat ca un nimic, nici măcar copiilor – sau, mai corect spus, *mai ales* copiilor. Deși suntem conștienți de acest răspuns instinctiv în ceea ce ne privește, îl ignorăm atunci când avem de-a face cu fiii noștri. Înțelegerea contra-voinței poate scuti părintele de multe bătăi de cap, mai ales atunci când vine vorba de explicarea atitudinilor și comportamentului unui copil orientat spre egalii săi.

Contra-voința se manifestă în mii de moduri. Poate apărea ca nu-ul reactiv al copilului mic, ca „nu ești șeful meu" al copilului ceva mai mare, sub forma tărăgănării atunci când trebuie să se grăbească, a neascultării sau sfidării. Este vizibilă în limbajul corporal al adolescentului. Contra-voința se exprimă de asemenea și prin pasivitate, procrastinare sau prin comportamentul opus celui așteptat. Poate apărea ca lene sau lipsă de motivație. Poate fi comunicată prin negativitate, beligeranță, argumentație, adesea interpretată de către adulți drept insolență. În cazul multor copii conduși de contra-voință putem observa fascinația pentru încălcarea tabuurilor și adoptarea atitudinilor antisociale. Indiferent de cum arată, dinamica de la bază este simplă – rezistența instinctivă față de constrângere.

Simplitatea acestei dinamici contrastează puternic cu multitudinea și complexitatea problemelor pe care le creează – pentru părinți, pentru educatori și pentru oricine are de-a face cu copiii. Simplul fapt că ceva este important pentru noi îi poate face pe copii mai puțin înclinați să facă acel lucru. Cu cât îi presăm mai mult pe copii să-și mănânce legumele, să-și curețe camera, să-și spele dinții, să-și facă temele, să aibă grijă la bunele maniere ori să se înțeleagă bine cu frații și surorile, cu atât sunt mai puțin dispuși să coopereze. Cu cât mai insistent le ordonăm să nu mănânce prostii, cu atât sunt mai predispuși s-o facă. „De fiecare dată când îmi spui să-mi mănânc verdețurile, îmi vine tot mai puțin s-o fac", i-a spus un adolescent conștient de sine tatălui său. Cu cât suntem mai clari în privința așteptărilor noastre, cu atât sunt și ei mai absorbiți în a ne sfida. Toate acestea sunt adevărate chiar și în cele mai normale și firești împrejurări – chiar și în cazul copiilor foarte atașați față

de adulții responsabili de îngrijirea lor. Când copiii nu sunt atașați activ de respectivii adulți, vor percepe eforturile acestora de a-și menține autoritatea drept încercări de a le da ordine. Prin deturnarea relațiilor de atașament naturale ale copilului, orientarea spre egali mărește rezistența dincolo de orice măsură. Instinctul contravoinței poate scăpa cu totul de sub control.

Contravoința crește pe măsură ce atașamentul scade

Rezistența umană fundamentală la constrângere este în general temperată, dacă nu prevenită, de atașament. Știm acest lucru prin prisma experienței: când suntem îndrăgostiți aproape nicio așteptare din partea persoanei iubite nu ni se pare nerezonabilă. Suntem mult mai înclinați să ne sustragem cererilor persoanelor de care nu suntem atașați. Un copil care dorește să fie apropiat de noi va percepe cererile noastre ca pe o oportunitate de a se ridica la înălțimea așteptărilor. Sugestiile despre cum să fie sau ce să facă îl ajută pe un asemenea copil să răspundă cerințelor părinților săi.

Povestea se schimbă atunci când apare separarea de dinamica atașamentului, mai ales pentru cei care nu se cunosc suficient de bine. Așteptările devin acum o sursă de presiune. Copiii cărora li se spune ce să facă au impresia că sunt tratați cu superioritate. A asculta ce li se spune echivalează pentru ei cu o capitulare. Chiar și adulții relativ maturi pot reacționa așa, ca să nu mai vorbim de copiii în dezvoltare. A da un ordin unui preșcolar cu care nu ai o relație înseamnă a-l invita să te sfideze sau, în cel mai bun caz, să te ignore. Cel mic nu simte nicio înclinație înspre a asculta de cineva de care nu se simte legat. Pur și simplu nu i se pare corect să asculte comenzile străinilor, ale celor din afara cercului său de atașament.

Dinamica este aceeași și în cazul adolescenților imaturi, deși modul lor de exprimare nu este deloc la fel de candid și drăguț. În situațiile în care li se spune în mod obișnuit ce să facă de către persoane de care nu sunt atașați, contravoința poate deveni răspunsul lor standard pentru lumea adultă. O adolescentă de 14 ani, extrem de atașată de egali, trimisă la o școală cu internat pentru că nu mai putea fi stăpânită, a fost dată afară din școală tot din cauza contravoinței. Am întrebat de ce a comis actele cumplite care i-au fost atribuite. Răspunsul ei a fost o ridicare din umeri și un prozaic „pentru că nu aveam voie". Acest imperativ îi părea atât de de necontestat, încât, după percepția ei, întrebarea mea abia merita un răspuns.

Întrebați ce contează cel mai mult pentru ei, copiii orientați spre egali și cei conduși de contravoință răspund adesea „să nu lăsăm pe nimeni să ne comande". Contravoința lor este atât de pervazivă și serioasă încât adulților le par incorigibili și imposibil de stăpânit. Clinicienii diagnostichează astfel de copii drept suferind de tulburare opozițională. Și totuși nu opoziția – respectiv contra-voința este rea, ci relațiile de atașament ale copilului. Acești copii nu fac decât să-și urmeze instinctele, înfruntând oamenii față de care nu se simt legați. Cu cât copilul este mai orientat spre egali, cu atât se împotrivește mai mult adulților responsabili de el. Ceea ce noi etichetăm drept tulburări comportamentale în cazul individual al fiecărui copil reprezintă de fapt semne ale unei disfuncționalități la nivelul societății.

Instinctul contravoinței se bate cap în cap cu ideile noastre despre cum ar trebui să fie copiii. Trăim cu impresia că ei ar trebui să fie receptivi față de indicațiile date de adulții responsabili. Da, copiii sunt cooperanți în mod natural, însă doar în contextul în care există conectare și puterea atașamentului este suficientă.

Subminând atașamentul copilului față de părinți, orientarea către egali întoarce instinctul contra-voinței împotriva oamenilor de la care copilul ar trebui să primească îndrumări și indicații. Copiii orientați către egali se împotrivesc în mod instinctiv chiar și celor mai rezonabile cerințe ale părinților. Se sustrag, fac minimumul necesar, contrazic, se cearta sau fac exact opusul a ce se așteaptă de la ei.

Părinții nici măcar nu trebuie să spună ceva pentru a declanșa contravoința într-un copil orientat către egali. Dacă cineva ne poate citi mințile pentru a afla ce ne dorim să facă, aceștia sunt copiii. Când noi suntem înlocuiți de egalii copiilor, cunoașterea cerințelor noastre nu dispare. Ceea ce dispare este atașamentul față de noi, care ar fi făcut acceptabile aceste cerințe. Dorința copilului de a ne face pe plac este înlocuită cu opusul ei. Fără niciun cuvânt din partea părintelui, copilul orientat spre egali se va simți presat, folosit sau manipulat.

La baza greutăților întâmpinate de părinții lui Kirsten, Sean și Melanie stătea această dinamică a contra-voinței, distorsionată și amplificată de orientarea către egali. Cerințele simple îi făceau pe acești copii să se enerveze. Așteptările aveau efecte adverse și nedorite. Cu cât ceva părea mai important pentru părinți, cu atât mai puțin dispuși erau copiii să coopereze. Cu cât mai dominant încerca să fie tatăl lui Melanie, cu atât fiica sa devenea mai răzvrătită. Nu era vorba despre ceva greșit făcut de părinți, ci despre instinctul

contravoinței copiilor care a luat o formă pervazivă – și chiar perversă – din cauza orientării spre egali.

Scopul real al contravoinței

Oricât de supărătoare pentru adulți ar fi interacțiunile cu un copil care se opune mereu, în contextul potrivit, contravoința, precum toate celelalte instincte firești în cadrul lor natural, există pentru un scop pozitiv și chiar necesar. Ea servește o dublă funcție de dezvoltare. Rolul ei primar este de sistem defensiv care respinge ordinele și influența celor din afara cercului de atașament al copilului. Protejează copilul pentru a nu fi indus în eroare și constrâns de străini.

Contravoința sprijină de asemenea creșterea voinței interne și a autonomiei copilului. Toți ne începem viața neajutorați și dependenți, însă rezultatul dezvoltării normale este maturizarea unei persoane capabile de auto-motivare și auto-reglare, cu o voință proprie, autentică. Lunga tranziție de la copilărie la vârsta adultă începe cu tentativele de separare de părinți ale copilului foarte mic. Contravoința apare prima dată la copilul mic pentru a asista în procesul de individuație. În esență, copilul ridică un zid de nu-uri. În spatele acestuia, copilul poate învăța treptat ce-i place și ce nu, aversiuni și preferințe, fără a fi copleșit de voința mult mai puternică a părintelui. Contravoința poate fi asemănată cu un gard mic pus în jurul unei porțiuni cu gazon proaspăt plantat, pentru a-l proteja. Din cauza delicateței și a provizoratului acestei creșteri emergente, este necesară o barieră protectoare până când ideile, semnificațiile, inițiativele și perspectivele copilului sunt bine înrădăcinate și suficient de puternice pentru a putea fi călcate în picioare fără să fie distruse. Fără acest gard protector, voința incipientă a copilului nu poate supraviețui. În adolescență, contravoința servește același scop, ajutând tânăra persoană să se elibereze de dependența psihologică față de familie. Apare într-un moment când sentimentul sinelui iese din coconul familiei. Pentru a afla ce vrea trebuie întâi să aibă libertatea de a nu vrea. Ținând la distanță așteptările și cerințele părinților, contravoința face loc pentru dezvoltarea motivațiilor și înclinațiilor copilului. Astfel, contravoința este o dinamică umană absolut normală, care există în toți copiii, inclusiv în cei care au legături de atașament corespunzătoare.

Pentru cei mai mulți copii, contravoința rămâne o experiență repetată, dar pasageră. Va fi limitată la situațiile când forța aplicată

de adult pentru a-l face pe copil să se conformeze este mai mare decât legătura de atașament pe care adultul respectiv o are în acea situație. Astfel de momente sunt inevitabile din când în când. Părintele înțelept și intuitiv le va menține la un nivel minim, folosindu-le doar atunci când împrejurările sau binele copilului solicită impunerea voinței părintelui. Dacă nu suntem conștienți nici de dinamica atașamentului și nici de cea a contra-voinței, putem să nu sesizăm unde este pragul dintre ele și-l trecem în mod necugetat chiar și când nu ar fi de fapt nevoie.

Putem crede, de exemplu, că avem un copil încăpățânat, îndărătnic și că trebuie să-l dezvățăm de aceste obiceiuri sfidătoare. Și totuși despre copiii mici se spune că nu au încă voință, dacă prin aceasta se înțelege capacitatea unei persoane de a ști ce vrea și de a urmări acel țel în ciuda piedicilor sau distragerilor. „Dar copilul meu are o voință de fier", insistă mulți părinți. „Când se hotărăște că vrea ceva insistă până nu mai pot refuza sau până mă enervez". Ceea ce este descris aici nu este voință, ci agățarea rigidă și obsesivă de o dorință sau alta. O obsesie poate fi similară voinței în ceea ce privește persistența, dar nu are nimic în comun cu ea. Își trage puterea din inconștient și conduce individul, în vreme ce o persoană cu voință adevărată este stăpână pe intențiile sale. Opoziția copilului nu este o expresie a voinței. Denotă de fapt absența acesteia, ceea ce îi permite unei persoane să reacționeze, dar nu să acționeze printr-un proces de alegere conștient și liber.

Este comună confuzia dintre contra-voință și putere atunci când copilul încearcă să-și atingă scopurile. Puternică este reacția defensivă, nu copilul. Cu cât voința este mai slabă, cu atât mai puternică este contra-voința. Dacă copilul ar avea un sine puternic, nu s-ar simți atât de amenințat de către părinte. În loc să fie el cel care conduce, copilul se simte condus. Impertinența lui nu vine din adevărata independență, ci din lipsa ei.

Contra-voința *i* se întâmplă copilului, mai degrabă decât să fie instigată de către *acesta*. Îl poate surprinde pe copil la fel de mult ca și pe părinte și este realmente manifestarea unui principiu universal, acela conform căruia pentru orice forță există o forță de sens opus. Aceeași lege există în fizică unde, de exemplu, pentru fiecare forță centripetă există una centrifugă. Deoarece contra-voința este o contra-forță, o trezim la viață de fiecare dată când dorința noastră de a-i impune ceva copilului depășește dorința sa de conectare cu noi.

Cel mai bun moment pentru copil să experimenteze contravoința este atunci când ea apare nu ca un răspuns opus automat, ci

ca o tendință firească spre independență. Copilul va refuza să fie ajutat pentru a face lucrurile singur; va refuza să facă ce i se spune pentru a-și găsi propriile motive de a face lucrurile. Va refuza îndrumarea pentru a-și găsi propriul drum; pentru a-și descoperi mintea, pentru a-și găsi singur impulsul și inițiativa. Copilul va refuza „ar trebui să"-urile părintelui pentru a-și descoperi preferințele. Dar, așa cum voi explica, acest transfer spre adevărata independență se poate petrece doar când legăturile copilului față de adulții din viața sa sunt solide (vedeți capitolul 9).

Un copil de cinci ani ancorat în siguranță în relația cu părinții poate reacționa la o afirmație de tipul „Cerul e albastru" susținând cu hotărâre că nu este așa. Părintelui i se poate părea că cel mic încearcă să fie dificil sau îl contrează în mod ostentativ. În realitate, creierul copilului blochează pur și simplu orice idei sau gânduri care nu-și au originea în el. Orice este străin de el induce rezistență, pentru a face loc ideilor sale. Conținutul final va fi probabil același – cerul este albastru –, dar când vine vorba de a fi propriul tău stăpân, originalitatea este cea care contează.

Când contravoința servește căutării autonomiei, funcționează asemenea unui sistem imunitar psihologic, reacționând defensiv față de orice lucru care nu își are originea în copil. Atâta timp cât părintele îi lasă copilului loc să-și găsească sinele și-i sprijină nevoia de autonomie ca și pe cea de atașament, dezvoltarea va progresa. Nici acest tip de contravoință nu este ușor de gestionat, așa cum arăta Otto Rank, dar nu este pervazivă – nu distorsionează cele mai multe dintre interacțiunile copilului cu noi – și cu siguranță este prezentă într-un scop bun. Ea servește scopului final al dezvoltării – independența matură.

Dacă dezvoltarea are loc în mod optim și copilul face progrese în a deveni independent, nevoia de atașament scade. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, copilul în curs de maturizare va fi chiar mai sensibil la constrângere și mai puțin maleabil la a se lăsa condus. Un astfel de copil se va simți înjosit dacă va fi tratat ca și cum nu este în stare să aibă opinii, gânduri, limite, valori, scopuri, decizii și aspirații proprii. Va opune o rezistență hotărâtă când nu va fi recunoscut ca o persoană separată. Din nou, acesta este un lucru bun. Contravoința protejează copilul împotriva transformării sale într-o prelungire a altcuiva, chiar dacă este un părinte. Acest lucru ajută la nașterea unei ființe autonome, emergente, independente, plină de vitalitate și capabilă să funcționeze în afara atașamentelor.

Pe măsură ce se dezvoltă adevărata independență și apare maturizarea, contravoința scade. Odată cu maturizarea ființele umane câștigă abilitatea de a tolera emoții amestecate. Ele se pot afla în stări de spirit conflictuale în același timp: își doresc independența, dar își doresc și păstrarea relațiilor de atașament. În cele din urmă, persoana cu adevărat matură, cu o voință adevărată, nu mai trebuie să se opună automat voinței altuia: își poate permite să-l urmeze pe celălalt când acest lucru are sens sau să-și vadă de propriul drum atunci când nu are.

Falsa independență a copilului orientat spre egali

Ca întotdeauna, orientarea spre egali întrerupe dezvoltarea firească. În loc să slujească autonomia, contravoința susține doar scopul mai primitiv de a evita coordonarea copilului de către persoane față de care acesta nu dorește apropiere. Pentru copiii orientați spre egali acele persoane suntem noi – părinții și profesorii lor. În loc să pregătească drumul spre adevărata independență, contravoința protejează dependența de egali. Și aici este ironia: o dinamică ce ajuta inițial la construirea funcționării independente ajunge, sub influența orientării către egali, să distrugă tocmai baza acestei independențe – relațiile sănătoase ale copilului cu părintele.

În societatea noastră, contra-voința distorsionată de egali este adesea confundată cu tendința benefică spre autonomie. Presupunem că reacțiile opoziționale ale tinerilor orientați către egali reprezintă răzvrătirea tipic adolescentină. Este ușor să facem confuzia între cele două. Sunt prezente semnele comune de rezistență: răspunsul obraznic, refuzul cooperării, certurile continue, necomplianța, luptele teritoriale, baricadele ridicate pentru a ține părinții la distanță, atitudinile antisociale, mesajele de tipul nu-mă-poți-controla. Contravoința aflată în serviciul atașamentului pentru egali este însă foarte diferită de contravoința care sprijină independența veritabilă. În cazul unui copil în curs de maturizare, nevoia de atașament și căutarea autonomiei se întrețes, ducând la apariția unei mulțimi de sentimente amestecate. Perioadele în care contravoința este mai reactivă sunt contrabalansate de momentele în care se caută apropierea. Atunci când contra-voința este rezultatul orientării spre egali, rezistența este mult mai ostentativă și neîmblânzită de încercări de apropiere față de părinți. Copilul

este rareori conştient de impulsurile contradictorii – atracţia are un singur sens, spre egali.

Există o metodă fără greş de a distinge între contra-voinţa distorsionată de egali şi tendinţa veritabilă spre autonomie: copilul în curs de maturizare şi individualizare rezistă constrângerilor indiferent de sursa lor, inclusiv presiunilor venite din partea egalilor săi. În revolta firească, normală, independenţa este scopul. Copilul nu caută eliberarea de o persoană doar pentru a cădea sub influenţa şi voinţa alteia. Când contra-voinţa este rezultatul ataşamentelor pervertite, libertatea pentru care luptă copilul nu este libertatea de a fi el însuşi, ci oportunitatea de a se conforma prietenilor săi. Pentru a face acest lucru, el îşi va suprima propriile sentimente şi-şi va camufla opiniile, dacă diferă de cele ale egalilor săi.

Vrem să spunem oare că nu este normal, de exemplu, ca un adolescent să-şi dorească să stea în oraş târziu cu prietenii lui? Nu, tânărul ar putea vrea să petreacă timp cu prietenii nu pentru că este condus de orientarea spre egali, ci pur şi simplu pentru că uneori îşi doreşte să facă acest lucru. Întrebarea este: e dispus să discute cu părinţii săi? Le respectă punctul de vedere? Este capabil să-şi refuze prietenii atunci când are alte responsabilităţi, evenimente familiale sau doar preferă să fie singur? Adolescentul orientat spre egali nu va admite niciun obstacol şi resimte frustrare intensă atunci când nevoia sa de contact cu prietenii este zădărnicită. El este incapabil să se afirme pe sine în faţa aşteptărilor prietenilor şi va lua în nume de rău cererile părinţilor săi, opunându-li-se.

Adulţii care interpretează greşit această formă primitivă şi pervertită a contra-voinţei drept auto-afirmarea adolescentină normală pot să se retragă prematur din rolul de părinţi. Deşi este înţelept să le oferi adolescenţilor spaţiu pentru a fi ei înşişi, pentru a le permite să înveţe din propriile greşeli, mulţi părinţi se recunosc înfrânţi pur şi simplu. Din cauza frustrării sau exasperării, de obicei pe neanunţate şi fără ceremonie, ei bat în retragere. Retragerea prematură înseamnă, totuşi, abandonarea prematură a unui copil care încă mai are multă nevoie de noi, dar nu ştie acest lucru. Dacă i-am vedea pe aceşti adolescenţi orientaţi spre egali ca pe dependenţii care sunt de fapt şi dacă am înţelege cât de multă nevoie au să le fim părinţi, am fi decişi să ne recâştigăm autoritatea. Ar trebui să-i peţim pe aceşti copii înapoi din braţele egalilor lor.

Mitul copilului atotputernic

O altă greşeală este să interpretăm opoziţia copilului ca pe un joc de putere sau ca pe o luptă pentru putere*. Când simţim noi înşine lipsa puterii, este de înţeles că proiectăm voinţa de putere asupra copilului. Dacă nu deţin eu controlul înseamnă că-l deţine copilul; dacă nu am eu puterea înseamnă că o are copilul; dacă nu sunt eu la volan înseamnă că este copilul.

În loc să-mi asum responsabilitatea pentru propria slăbiciune, înţeleg că de fapt copilul luptă pentru control. Uneori, chiar şi bebeluşii pot fi văzuţi ca deţinători ai puterii de a controla programul cuiva, de a da planurile cuiva peste cap, de a-i răpi somnul cuiva, de a domni asupra culcuşului.

Atunci când îi vedem pe copiii noştri ca deţinători ai puterii nu ne dăm seama cât de multă nevoie au de fapt de noi. Chiar dacă un copil încearcă să ne controleze, face asta din nevoia ca noi să facem lucrurile să meargă. Dacă ar fi avut cu adevărat putere n-ar fi avut nevoie să ne facă pe noi să-i ascultăm comenzile.

Confruntaţi cu un copil pe care-l percep drept solicitant, unii părinţi devin defensivi şi acţionează pentru a se proteja. Ca adulţi, reacţionăm la constrângeri cam ca şi copiii – evităm, refuzăm, ne opunem, contracarăm. Propria noastră contravoinţă este provocată, ceea ce duce la o luptă pentru putere cu copiii noştri, luptă care devine mai degrabă o bătălie a contravoinţelor decât a voinţelor. Trist este că astfel copilul pierde părintele de care are atâta nevoie. Rezistenţa noastră nu face decât să multiplice cerinţele copilului şi să erodeze relaţia de ataşament care reprezintă singura şi cea mai bună speranţă a noastră.

Scoaterea contra-voinţei la paradă declanşează şi justifică folosirea forţei psihologice. Tindem să opunem forţei percepute forţă. Comportamentul nostru devine bombastic, vocile se ridică, mizele se măresc folosind orice pârghii disponibile. Cu cât este mai mare forţa pe care o exercităm, cu atât mai multă rea-voinţă va provoca reacţia noastră. Dacă reacţia noastră declanşează anxietate, care funcţionează ca un sistem psihologic de alarmă care anunţă pericolul asupra unui ataşament important, scopul primordial al copilului va fi acela de a proteja apropierea. Copilul înspăimântat se va agita să se revanşeze faţă de noi şi să ne reintre în graţii. Putem crede că ne-am

* Un psihiatru pediatru a mers atât de departe, încât a scris o carte numită *The Omnipotent Child*. Se referea la copiii mici.

atins scopul unui comportament „bun", dar o astfel de capitulare nu vine fără un preț. Relația va fi slăbită de insecuritatea produsă de supărarea și amenințările noastre. Cu cât folosim mai mult forța, cu atât se deteriorează mai mult relația. Cu cât relația devine mai slabă, cu atât este mai probabil să fim înlocuiți – în prezent cel mai adesea de către egalii copiilor. Nu numai că orientarea spre egali este o cauză majoră a contravoinței, ci reacțiile noastre la contravoință pot întreține orientarea către egali.

De ce forța și manipularea au efecte inverse

Când avem insuficientă putere pentru sarcina în desfășurare, fie că este vorba de mutarea unei pietre, fie de mutarea unui copil, căutăm instinctiv pârghii. Eforturile părinților de a câștiga aceste pârghii iau în general două forme: mita sau constrângerea. Dacă simpla instrucțiune „aș dori să așezi masa" nu este suficientă, putem adăuga stimulente precum „dacă mă ajuți cu așezatul mesei, îți dau desertul tău preferat". Dacă nu este suficient să-i reamintim copilului că este timpul pentru teme, îl putem amenința cu retragerea unor privilegii. Ori putem adăuga un ton coercitiv vocii noastre sau putem afișa un comportament mai autoritar. Căutarea pârghiilor nu ia sfârșit niciodată: sancțiuni, recompense, abrogarea privilegiilor; interzicerea timpului petrecut la calculator, jucăriilor, alocației; separarea de părinte sau de prieteni; limitarea sau anularea timpului alocat televizorului, privilegiile legate de mașină și așa mai departe. Nu este ceva ieșit din comun să auzim persoane văitându-se că nu mai știu ce să mai ia de la copil.

În timp ce puterea noastră de părinți descrește, crește preocuparea pentru pârghii. Eufemismele abundă: mita are diverse nume – recompense, stimulente, întăriri pozitive; amenințările și pedepsele sunt rebotezate drept avertismente, consecințe firești, întăriri negative; despre aplicarea forței psihologice se vorbește în termeni de modificare comportamentală sau învățarea unei lecții. Aceste eufemisme ascund încercările de a motiva copilul prin presiune externă deoarece motivația sa intrinsecă este considerată inadecvată. Atașamentul este firesc și vine din interior; pârghiile sunt inventate și impuse din afară. În orice alt domeniu, folosirea pârghiilor ar fi văzută drept manipulare. În parenting, astfel de metode de a determina copilul să ne urmeze voința au devenit normale și potrivite pentru mulți.

Toate încercările de folosire a pârghiilor pentru a motiva copilul implică forță psihologică, indiferent dacă folosim forța „pozitivă", ca în cazul recompenselor, sau forța „negativă", în cel al pedepselor. Aplicăm forță ori de câte ori negociem cu ce-i place copilului sau când exploatăm aversiunile sau nesiguranțele acestuia pentru a-l determina să ne asculte. Recurgem la pârghii când nu mai avem alte opțiuni – nici o motivație intrinsecă la care să apelăm, niciun atașament pe care să ne sprijinim. Dacă trebuie să recurgem la astfel de tactici, ar trebui s-o facem doar în ultimă instanță, să nu fie primul nostru răspuns și categoric să nu fie o obișnuință. Din nefericire, când copiii se orientează către egali, noi, părinții, ajungem să căutăm pârghiile din disperare.

Manipularea, indiferent că este sub forma recompenselor sau a pedepselor, poate avea succes în a obține cooperarea temporară a copilului, însă ea nu poate duce la interiorizarea comportamentului dezirabil. Indiferent că este vorba de a spune mulțumesc sau îmi pare rău, de a împărți, de a face un cadou sau o felicitare, de a face ordine în cameră, de a fi recunoscător, de a face temele, de a exersa la pian, cu cât este comportamentul mai constrâns, cu atât mai puțin probabil se va întâmpla în mod voluntar. Și cu cât mai puțin spontan se petrece comportamentul, cu atât mai înclinați sunt părinții și profesorii să găsească niște pârghii. Astfel se naște un cerc vicios de forță și contra-voință care conduce la folosirea a tot mai multe pârghii. Adevărata bază a puterii parentale este erodată.

O mulțime de dovezi din laborator și din viața reală certifică faptul că puterea contravoinței sabotează scopurile comportamentale superficiale urmărite prin intermediul manipulării sau forței psihologice. Un anumit experiment a implicat preșcolari cărora le plăcea să se joace cu Magic Markers. Ei au fost împărțiți în diverse grupuri: unui grup i s-a promis o diplomă atractivă dacă folosea cariocile respective; altui grup nu i s-a promis nimic, dar a fost recompensat cu aceeași diplomă după folosirea cariocilor; celui de-al treilea grup nu i s-a promis nimic și nu i s-a acordat nicio recompensă. La o testare ulterioară, după câteva săptămâni, când nu s-a mai menționat nicio recompensă, copiii din cele două grupuri în care se aplicase constrângerea pozitivă au fost mult mai puțin dispuși să se joace cu Magic Markers.[1] Instinctul contravoinței s-a asigurat că folosirea forței va avea rezultatele inverse. Într-un experiment similar, psihologul Edward Deci a observat comportamentul a două grupuri de studenți față de un joc pentru care toți au arătat inițial interes. Un grup urma să primească o recompensă bănească pentru

fiecare rezolvare a câte unei probleme; ceilalți nu primeau niciun stimulent extern. Odată ce plățile au încetat, studenții din primul grup au fost mai înclinați să abandoneze jocul decât colegii lor neplătiți. „Recompensele pot mări probabilitatea comportamentelor", scria dr. Deci, „însă doar atâta timp cât recompensele continuă să sosească. Oprești plata, oprești jocul".[2]

Este ușor să interpretezi contravoința copilului drept o luptă pentru putere. Probabil că nu vom deține niciodată controlul absolut al circumstanțelor în care ne aflăm, dar a crește copii și a avea de-a face cu contra-voința lor zi de zi înseamnă să fim confruntați constant cu lipsa noastră de putere. În societatea de astăzi nu este nici surprinzător și nici neobișnuit ca părinții să se simtă lipsiți de putere și tiranizați. Odată ce experimentăm impotența care apare atunci când atașamentul copil-adult nu mai este destul de puternic, începem să ne vedem copiii ca fiind manipulativi, deținând controlul și chiar puterea.

Trebuie să vedem dincolo de simptome. Dacă percepem doar rezistență sau îndolență, vom răspunde cu furie, frustrare și forță. Trebuie să înțelegem că este vorba doar de reacția instinctivă a copilului atunci când se simte presat și tratat cu superioritate. În spatele contravoinței trebuie să recunoaștem atașamentul slăbit. Esența problemei nu este sfidarea; cauza ei este orientarea spre egali, care determină efectele negative ale contravoinței asupra adulților și denaturează adevăratul ei scop.

După cum vom discuta în partea a patra, cel mai bun răspuns la contra-voința unui copil este o relație parentală mai puternică și o mai mică întrebuințare a forței.

7

Extincția culturii

Urmează o transcriere textuală a unei conversații prin mesageria MSN între doi tineri adolescenți (numele pe care le folosesc online sunt trecute cu litere italice):

thenshesaidRECTUM!! (ăsta e avatarul fiului meu):
hei
Crontasaurus și Rippitur s-au alăturat The Barnyard Tai Chi Club: ce-i?
thenshesaidRECTUM!!: ???
Crontasaurus și Rippitur: hei
thenshesaidRECTUM!! : ce-i?

Trei caracteristici ale acestui dialog electronic, tipic pentru ceea ce trece drept comunicare între adolescenții de astăzi, ies în evidență. În primul rând, construcția minuțioasă a pseudonimelor lungi și lipsite de sens, cu tentă de parodie și lipsă de respect. Imaginea este cea care contează, nu conținutul. În al doilea rând, puternic contrastant, se remarcă reducerea limbajului la niște monosilabe necarticulate. În final, se remarcă deșertăciunea a ceea ce se spune: contact fără comunicare veritabilă. „Hei" este salutul universal. „Ce-i?" i se substituie lui „ce-i nou?", ca înlocuitor al lui „ce mai faci?" sau „cum îți merge?", fără nicio invitație de a împărtăși informații semnificative pentru niciunul dintre participanți. Astfel de conversații pot și chiar continuă perioade lungi fără să se spună de fapt nimic cu sens. Este un limbaj tribal, fără înțeles pentru adulți, și are rolul implicit de a realiza contactul fără a dezvălui nimic important despre persoană.

„Adolescenții de astăzi sunt un trib aparte", scria jurnalista Patricia Hersch în cartea sa din 1999 despre adolescența în America. Așa cum este adecvat pentru un trib, adolescenții au propriul limbaj, propriile valori, semnificații, muzică, îmbrăcăminte și însemne de identificare, precum cercei și tatuaje. Se poate ca părinții să fi simțit și înainte că adolescenții erau scăpați de sub control, dar comportamentul de tip tribal al adolescenților de astăzi este fără precedent. Putem vedea, spre exemplu, zarva și duelurile stradale dintre tinerii Capulet și Montague din *Romeo și Julieta* ca pe un război între triburi. Și așa și era, însă cu o diferență crucială între eroii lui Shakespeare și adolescenții de astăzi: personajele shakespeariene se identificau cu triburile părinților lor și-și conduceau ostilitățile pe linie familială. Nici conflictul central al piesei nu era intergenerațional: tinerii iubiți nu și-au ascultat părinții, dar nu i-au respins, dorind doar să-i aducă împreună pentru dragostea lor. Ei au primit ajutorul adulților care-i sprijineau, precum călugărul care i-a căsătorit în secret. Triburile de adolescenți de astăzi nu au niciun fel de relație cu societatea adultă. În *Poveste din cartierul de vest* a lui Leonard Bernstein, varianta americană modernă a poveștii lui Romeo și a Julietei, bandele de adolescenți sunt complet izolate de lumea adulților și sunt ostile în mod vehement față de aceasta.

Deși ne-am alinat cu gândul că tribalizarea tinerilor este un proces inofensiv, el este un fenomen nou din punct de vedere istoric, cu o influență devastatoare asupra vieții sociale. Se află la baza multora dintre frustrările pe care le simt părinții față de incapacitatea de a le transmite copiilor tradițiile.

În tribul separat la care au aderat mulți dintre copiii noștri, transmiterea valorilor și a culturii se face orizontal, de la o persoană ignorantă și imatură la alta. Acest proces, care poate fi văzut ca o extincție a culturii, erodează, sub ochii noștri, una dintre bazele activității sociale civilizate. Un anumit grad de tensiune între generații face parte din dezvoltarea normală, dar este în general rezolvat astfel încât le permite copiilor să se maturizeze în armonie cu cultura înaintașilor lor. Tinerii se pot exprima liber fără să uite sau să disprețuiască valorile universale transmise vertical de la o generație la alta. Astăzi însă acest lucru nu se mai întâmplă.

„Copiii civilizațiilor vestice", a declarat un crainic MTV nu demult, „ajung să arate și să se comporte mai mult unii ca alții decât ca părinții sau bunicii lor". Deși această declarație era una laudativă, în cadrul unei emisiuni aniversare a rețelei, ea conține un adevăr alarmant în implicațiile sale.

Transmiterea culturii asigură supraviețuirea formelor particulare ale existenței și expresiei ființelor umane. Depășește obiceiurile, tradițiile și simbolurile pentru a include modul în care ne exprimăm prin gesturi și limbaj, felul în care ne decorăm prin haine și accesorii, ce, cum și când sărbătorim. Cultura definește de asemenea ritualurile privitoare la contact și conectare, formulele de salut și rămas-bun, apartenența și loialitatea, iubirea și intimitatea. Un loc central în orice cultură este ocupat de mâncare – cum este preparată și consumată, atitudinile față de hrană, funcțiile pe care aceasta le îndeplinește. Muzica pe care o fac oamenii și muzica pe care o ascultă este de asemenea o parte integrantă a oricărei culturi.

Transmiterea culturii este, în mod normal, o parte automată a creșterii copiilor. Pe lângă că facilitează dependența, protejează împotriva stresului exterior și dă naștere independenței, atașamentul este de asemenea un canal al culturii. Atâta timp cât copilul este atașat corespunzător de adulții responsabili, cultura curge înspre copil. Altfel spus, copilul atașat devine informat spontan, deoarece absoarbe formele culturale ale adultului. Conform lui Howard Gardner, un psiholog american care studiază dezvoltarea, în primii patru ani de viață informațiile absorbite în mod spontan de la părinți sunt mai numeroase decât ce se absoarbe în tot restul educației formale prin care trece copilul.[1]

Când atașamentul este funcțional, transmiterea culturii nu necesită instrucțiuni sau predare intenționată din partea adultului ori învățare conștientă din partea copilului. Nevoia copilului de conectare și predispoziția sa de a urma sugestiile adulților au grijă de acest proces. Atâta timp cât copilul este ajutat să atingă individualitatea veritabilă și independența matură, transmiterea verticală a culturii de la o generație la următoarea nu este un proces de imitare lipsită de rațiune sau de supunere oarbă. Cultura este un mijlocitor al adevăratei auto-exprimări. Înflorirea creativității individuale are loc în contextul culturii.

Când un copil se orientează către egalii săi, canalele de transmitere a culturii sunt blocate. Ceilalți copii sau vedetele pop devin noile modele de urmat. Aspectul exterior, atitudinile, îmbrăcămintea și comportamentul se adaptează modificărilor. Chiar și limbajul se schimbă – devine mai sărac, mai puțin articulat cu privire la observațiile și experiențele copilului, mai puțin expresiv în semnificații și nuanțe.

Copiii orientați spre egali nu sunt lipsiți de cultură, dar cultura în care sunt acum înrolați este generată de orientarea lor

către prieteni. Deşi această cultură este transmisă prin mijloacele media controlate de către adulţi, ea trebuie să satisfacă gusturile şi preferinţele copiilor şi tinerilor. Ei, tinerii, stăpânesc puterea de cumpărare care determină profiturile industriei culturii – chiar dacă în acest proces sunt folosite veniturile părinţilor. Agenţii de publicitate ştiu exact cum să exploateze puterea mimetismului atunci când îşi prezintă produsele unor grupuri de copii din ce în ce mai tineri, prin intermediul mijloacelor electronice de transmitere în masă. În acest fel, tinerii sunt cei care dictează evoluţia modei şi a coafurilor, tinerii sunt cei cărora trebuie să le placă muzica, tinerii sunt cei care controlează încasările. Tinerii determină vedetele culturale ale epocii noastre. Adulţii care satisfac aşteptările tinerilor orientaţi către egali pot controla piaţa şi pot profita de pe urma ei, dar ca agenţi ai transmiterii culturii ei rămân simpli mijlocitori ai gusturilor degenerate ale copiilor cărora le lipseşte contactul benefic cu adulţii. Cultura egalilor se formează la nivelul copiilor şi evoluează pe măsură ce aceştia cresc. Din motive pe care le voi explica în partea a treia, orientarea către egali dă naştere agresivităţii şi sexualizării precoce nesănătoase. Rezultatul este cultura agresiv ostilă şi hipersexualizată a tinerilor, propagată de mass-media, faţă de care copiii sunt deja expuşi înainte de începutul adolescenţei. Videoclipurile rock de astăzi sunt şocante chiar şi pentru adulţii care au crescut ei înşişi sub influenţa „revoluţiei sexuale". Aşa cum debutul orientării spre egali are loc din ce în ce mai devreme, la fel se întâmplă şi cu cultura pe care o creează. Datul din fund şi dezgolirea buricului promovate la sfârşitul anilor '90 de către Spice Girls pare, în retrospectivă, o expresie culturală inocentă şi nostalgică în comparaţie cu idolii pop, erotizaţi într-un mod de-a dreptul pornografic, prezentaţi preadolescenţilor de astăzi.

Deşi o cultură a tinerilor era deja prezentă în anii '50, prima manifestare evidentă şi dramatică a culturii generate de egali a fost contra-cultura hippie din anii '60 şi '70. Teoreticianul mass-media de origine canadiană Marshall McLuhan a denumit-o „noul tribalism al epocii electrice". Frizurile, îmbrăcămintea şi muzica au jucat un rol important în modelarea acestei culturi, dar ce a definit-o a fost glorificarea ataşării de egali. Prietenii au avut prioritate în faţa familiei. S-a căutat contactul fizic şi conectarea cu prietenii; a fost proclamată fraternitatea tribului pop, „naţiunea Woodstock". Grupul de egali devenise adevărata casă. „Să nu ai încredere în nimeni peste 30 de ani" a devenit dictonul tinerilor care au mers mult dincolo de o critică sănătoasă a înaintaşilor lor, ajungând la respingerea activă

şi susţinută a tradiţiilor. Atât degenerarea acelei culturi în alienare şi abuz de droguri, cât şi cooptarea ei în scopuri comerciale de către înseşi instituţiile împotriva cărora lupta au fost aproape previzibile.

Înţelepciunea unei culturi mature se acumulează pe parcursul a sute şi uneori mii de ani. Culturile sănătoase conţin de asemenea ritualuri, obiceiuri şi moduri de a face lucrurile care ne protejează de noi înşine şi apără valorile importante pentru viaţa umană, chiar şi atunci când nu suntem conştienţi care sunt aceste valori. O cultură evoluată are nevoie de artă şi muzică cu care copilul să se familiarizeze, de simboluri care comunică sensurile profunde ale existenţei şi de modele care să inspire măreţia. Cel mai important, o cultură trebuie să-şi protejeze esenţa şi abilitatea de a se reproduce – ataşamentul copiilor faţă de părinţii lor. Cultura generată de orientarea spre egali nu conţine înţelepciune, nu-şi protejează membri de ei înşişi, stârneşte doar capricii efemere şi venerează idoli fără nicio valoare sau semnificaţie. Ea simbolizează doar eul nedezvoltat al tinerilor fără experienţă şi distruge ataşamentele dintre părinţi şi copii. Putem observa devalorizarea valorilor culturale cu fiecare nouă generaţie orientată spre egali. Cu toată autoamăgirea şi izolarea plină de sine faţă de lumea adultă, „tribul" Woodstock accepta încă valori universale precum pacea, libertatea şi fraternitatea. Adunările muzicale de masă de astăzi sunt mai degrabă despre stil, ego, exuberanţă tribală şi bani.

Cultura generată de orientarea spre egali este sterilă, în înţelesul strict al cuvântului: ea este incapabilă de a se reproduce sau de a transmite valori care pot folosi generaţiilor viitoare. Mai există foarte puţini hippioţi la a treia generaţie. Oricare ar fi farmecul său nostalgic, acea cultură nu a avut o mare putere de rezistenţă. Cultura egalilor este momentană, efemeră şi creează în mod curent o „cultură a zilei". Conţinutul culturii egalilor rezonează cu psihologia copiilor noştri orientaţi către egali şi cu cea a adulţilor a căror dezvoltare a fost întreruptă. Într-un fel este oportună inabilitatea culturii egalilor de a fi transmisă generaţiilor următoare, de vreme ce singurul său aspect compensatoriu este acela că se înnoieşte în fiecare deceniu. Nu ne educă din punct de vedere moral, nu ne ajută să creştem în niciun fel şi nu scoate nici pe departe ce este mai bun în noi sau în copiii noştri.

Cultura egalilor, preocupată doar de ce este momentan la modă, nu are niciun simţ al tradiţiei sau istoriei. Pe măsură ce orientarea spre egali devine tot mai frecventă, aprecierea tinerilor pentru istorie, chiar şi pentru cea recentă, scade. Pentru ei, prezentul şi

viitorul există într-un vid fără nicio legătură cu trecutul. Implicațiile sunt alarmante pentru perspectiva de a lua decizii politice și sociale informate care decurge dintr-o asemenea ignoranță. Un exemplu este cazul Africii de Sud, unde sfârșitul apartheidului a adus nu doar libertate politică, ci, din păcate, și occidentalizarea rapidă și agresivă, și apariția culturii globalizate a egalilor. Tensiunea dintre generații se intensifică deja. „Părinții noștri încearcă să ne învețe despre trecut", i-a spus un adolescent sud-african unui reporter canadian. „Suntem obligați să ascultăm despre rasism și politică...." La rândul său, Steve Mokwena, un istoric de 36 de ani și un veteran al luptei anti-apartheid este descris de același jurnalist ca fiind „din altă lume decât tinerii cu care lucrează acum". „Li se bagă pe gât cultura pop americană. Este îngrijorător", a spus Mokwena – care cu greu poate fi văzut ca un patriarh cărunt la abia 30 și ceva de ani.[2]

Ați putea argumenta că orientarea spre egali ar putea să ne aducă o veritabilă globalizare a culturii, o cultură universală care să nu mai împartă lumea în „noi" și „ei". Nu se lăuda crainicul MTV că tinerii de peste tot seamănă unii cu alții mai mult decât cu părinții sau cu bunicii lor? Nu ar putea fi acesta viitorul, un mod de a depăși culturile care ne despart și de a înființa o cultură universală de uniune și pace? Noi credem că nu.

În ciuda similarităților de suprafață create de tehnologia globală, dinamica orientării către egali duce mai degrabă la divizare decât la universalitate. Trebuie doar să ne uităm la tribalizarea extremă a găștilor de tineri, forme sociale în care se înrolează copiii cei mai orientați către egalii lor. Nevoia de a fi asemenea cuiva declanșează imediat nevoia de a fi diferit de alții. Pe măsură ce similaritățile în cadrul grupului se întăresc, diferențele față de cei din afara grupului se accentuează până la ostilitate. Fiecare grup este întărit și consolidat prin urmarea sugestiilor și emulația reciprocă. Triburile s-au format în acest fel de la începutul timpului. Diferența critică este că, în timp ce cultura tribală tradițională se transmitea de la o generație la alta, triburile de astăzi sunt definite și limitate de barierele dintre generații.

Mediul școlar abundă în astfel de dinamici. Când copiii imaturi desprinși de reperele lor adulte se amestecă unii cu alții, încep să se formeze grupuri, de multe ori în funcție de clasă, sex sau rasă. În cadrul acestor grupări mai mari iau naștere anumite subculturi: uneori în funcție de haine și aspect, alteori în funcție de interesele, abilitățile sau atitudinile comune, ca de exemplu grupurile de sportivi, tocilari sau informaticieni. Uneori grupurile se formează

în cadrul subculturilor orientate către egali precum comunitatea skateboarderilor, bicicliștilor sau neonaziștilor (*skinheads*). Multe dintre aceste subculturi sunt consolidate și modelate de mass-media și sunt susținute de costume specifice, simboluri, filme, muzică și limbaj. Dacă în vârful aisbergului orientării spre egali se găsesc pățile și aspiranții acestora, la baza lui se află clicile. La fel cu cei doi corespondenți MSN de la începutul capitolului, ființele imature care gravitează unele în jurul altora își inventează propriul limbaj și moduri de expresie care le sărăcesc capacitatea de auto-exprimare și îi izolează de ceilalți. Probabil că astfel de fenomene au apărut și mainte, dar nu la nivelul pe care îl observăm astăzi.

Rezultatul este reprezentat de tribalizarea la care făcea referire Patricia Hersch. Copiii mutați din familiile lor, neconectați cu profesorii și încă nu destul de maturi pentru a relaționa unii cu ceilalți ca ființe separate, autonome, se regrupează în mod automat pentru a-și satisface nevoia instinctivă de atașament. Cultura grupului este fie inventată, fie împrumutată. Copiilor nu le ia mult timp să știe cărui trib aparțin, care sunt regulile, cu cine pot vorbi și de cine trebuie să stea departe. În ciuda eforturilor noastre de a-i învăța pe copii să respecte diferențele individuale și de a le inculca sentimentul de apartenență față de o cultură coezivă, ne scufundăm cu o rapiditate alarmantă într-un haos tribal. Propriii noștri copii ne conduc. Timpul pe care noi ca părinți sau profesori îl petrecem încercând să ne învățăm copiii despre toleranța socială, acceptare și norme de comportare ar fi mult mai bine investit în a dezvolta o relație cu ei. Copiii educați și îngrijiți în ierarhia tradițională a atașamentului nu sunt nici pe departe la fel de susceptibili la forțele spontane ale tribalizării. Valorile sociale pe care dorim să le inculcăm pot fi transmise doar de-a lungul liniilor existente de atașament.

Cultura creată de orientarea către egali nu se potrivește bine cu alte culturi. Deoarece orientarea spre egali există în sine, la fel se întâmplă și cu cultura pe care o creează. Funcționează mai degrabă ca un cult decât ca o cultură. Ființele imature care adoptă cultura generată de orientare spre egali devin izolate față de persoanele din alte culturi. Tinerii orientați către egali chiar se mândresc cu excluderea valorilor tradiționale și a legăturilor istorice. Persoanele provenind din culturi care au fost transmise vertical își păstrează capacitatea de a se raporta unele la altele într-un mod plin de respect, chiar dacă în practică această capacitate este distrusă de conflictele istorice sau politice în care sunt prinse ființele umane. Dedesubtul expresiilor culturale individuale ei pot recunoaște universalitatea valorilor

umane şi pot preţui bogăţia diversităţii. Copiii orientaţi spre egali sunt însă înclinaţi să petreacă timp doar unii cu alţii. Se distanţează de cei care nu sunt ca ei. Odată ce aceşti copii ajung la adolescenţă, mulţi părinţi au impresia că nici nu-şi mai pot recunoaşte copiii, cu muzica lor tribală, cu hainele, limbajul, ritualurile şi decoraţiunile corporale. „Tatuajele şi piercingurile, odată şocante, sunt acum pur şi simplu nişte indicatoare generaţionale într-o cultură care redefineşte în mod constant linia de demarcaţie dintre comportamentul acceptabil şi cel nepermis", a arătat un jurnalist canadian în 2003.[1]

Mulţi dintre copiii noştri cresc privaţi de cultura universală care a produs creaţiile nemuritoare ale umanităţii: *Bhagavad Gita*, operele lui Dante, Rumi, Shakespeare, Cervantes şi Faulkner sau ale unora dintre cei mai buni şi mai inovativi autori contemporani; muzica lui Beethoven şi Mahler; sau chiar renumitele traduceri ale *Bibliei*. Ei cunosc doar ce este actual şi popular, apreciază doar ce pot împărtăşi cu egalii lor.

Adevărata universalitate, în ideea respectului reciproc, a curiozităţii şi a valorilor umane împărtăşite, nu are nevoie de o cultură globalizată creată de orientarea către egali. Are însă nevoie de maturitate psihologică – o maturitate care nu poate rezulta în urma educaţiei didactice, ci doar a dezvoltării sănătoase. Aşa cum vom discuta în continuare, doar adulţii pot ajuta copiii să crească în acest fel. Şi doar în cadrul relaţiilor sănătoase cu mentori adulţi – părinţi, profesori, bunici, creatori intelectuali, de artă sau de muzică – pot copiii să-şi primească dreptul din naştere, adică moştenirea culturală universală şi cu respect pentru înaintaşi, a umanităţii. Doar în cadrul unor astfel de relaţii îşi pot dezvolta abilităţile pentru o exprimare culturală liberă, individuală şi actuală.

Partea a treia

Blocaţi în imaturitate. Cum influenţează orientarea spre egali dezvoltarea normală

8

Evitarea sentimentelor

Mergând recent pe holurile liceului fiului meu în timpul pauzei de masă, am fost uimit de similaritatea cu holurile şi sălile de mese ale închisorilor pentru delincvenţi juvenili în care am lucrat. Posturile, gesturile, tonurile, cuvintele şi interacţiunile dintre copii pe care le-am observat în rândul mulţimii de adolescenţi trădau toate o stranie lipsă de vulnerabilitate. Aceşti copii nu puteau fi răniţi. Comportarea lor trăda o încredere, chiar bravadă, care părea inatacabilă, şi totuşi superficială.

Etica la modă în rândul culturii egalilor este „indiferenţa" (*cool*) – absenţa completă a deschiderii emoţionale. Cei văzuţi cel mai bine în cadrul grupului au o mină imperturbabilă, îşi arată frica puţin sau deloc, par a fi imuni la ruşine şi mormăie expresii de genul „nu contează", „nu-mi pasă" sau „mi-e indiferent".

Realitatea este destul de diferită. Oamenii sunt cele mai vulnerabile – de la latinescul *vulnerare* – fiinţe. Nu suntem vulnerabili doar fizic, ci şi psihologic. Ce explică deci discrepanţa? Cum pot tinerii, care sunt de fapt atât de vulnerabili, să pară exact opusul? Este duritatea lor, comportamentul lor indiferent (*cool*) o prefăcătorie, sau aşa sunt ei? Este o mască ce poate fi înlăturată atunci când se simt în siguranţă sau este adevărata faţă a orientării către egali?

Când am întâlnit pentru prima dată această subcultură a invulnerabilităţii adolescenţilor, am presupus că este un rol, o prefăcătorie. Psihicul uman îşi poate crea mecanisme defensive puternice împotriva unui sentiment conştient de vulnerabilitate, mecanisme ce se integrează apoi în circuitele emoţionale ale creierului. Am preferat să cred că aceşti copii, dacă li s-ar da ocazia, şi-ar îndepărta armura şi şi-ar dezvălui partea mai delicată, mai veritabil umană. Ocazional aceste aşteptări s-au dovedit corecte, dar de cele mai multe ori am

descoperit că invulnerabilitatea adolescenților nu era un rol, nu era o prefăcătorie. Mulți dintre acești copii nu-și avuseseră niciodată sentimentele rănite, nu cunoscuseră durerea. Nu însemna că sunt de nerănit, dar în ceea ce privea sentimentele lor trăite în mod conștient, nu aveau ce mască să-și dea jos.

Copiii capabili să trăiască emoții de tristețe, teamă, pierdere și respingere își vor ascunde adesea aceste sentimente față de egalii lor pentru a evita ridiculizarea și atacul. Invulnerabilitatea acționează ca un camuflaj pe care-l adoptă pentru a se amesteca în mulțime, dar pe care-l vor îndepărta cu repeziciune atunci când se află în prezența celor cu care se simt în siguranță. Nu aceștia sunt copiii care mă preocupă în mod deosebit, deși mă întreb totuși ce impact va avea această atmosferă de invulnerabilitate asupra învățării și dezvoltării lor ulterioare. Într-un astfel de mediu curiozitatea autentică nu poate supraviețui, întrebările nu pot fi puse liber, entuziasmul naiv pentru învățare nu poate fi exprimat. Într-un astfel de mediu nu se pot asuma riscuri și pasiunea pentru viață și creativitate nu-și poate găsi exprimarea.

Copiii cei mai afectați și cu un risc crescut de traume psihice sunt aceia care aspiră să fie puternici și invulnerabili, nu doar la școală, ci în general. Acești copii nu-și pot pune și scoate armura după nevoie. Defensiva nu este ceva ce pot construi, ea face parte din ființa lor. Împietrirea emoțională este evidentă mai ales în cazul delincvenților, al membrilor găștilor și al copiilor străzii, dar este de asemenea o dinamică semnificativă și în cazul comun al orientării către egali.

Copiii orientați către egali sunt mai vulnerabili

Singurul motiv pentru ca un copil să nu fie conștient de vulnerabilitatea sa este că aceasta a devenit o povară prea mare, iar rănile lui sunt prea adânci. Cu alte cuvinte, copiii copleșiți de durere emoțională în trecut sunt mai predispuși la astfel de experiențe în viitor.

Relația dintre rănile psihice și *fuga de vulnerabilitate* este destul de evidentă în cazul copiilor care au avut o experiență profundă cu durerea emoțională. Cei mai predispuși la acest tip de împietrire emoțională defensivă sunt copiii crescuți în orfelinate sau în plasament, copiii care au pierdut pe cineva apropiat sau care au suferiți abuzuri și au fost neglijați. Dată fiind trauma prin care au

trecut, este ușor de apreciat de ce acești copii și-au construit astfel de mecanisme defensive inconștiente puternice.

Este surprinzător faptul că, în absența unor traume comparabile, mulți copii care au fost deja orientați către egali un timp pot manifesta același nivel de defensivă. Este ca și cum copiii orientați către egali au nevoie să se protejeze împotriva vulnerabilității în aceeași măsură cu copiii traumatizați. De ce se întâmplă așa, în absența oricărei experiențe similare?

Înainte de a discuta motivele pentru fragilitatea crescută și rigidizarea emoțională a copiilor orientați spre egali, trebuie să clarificăm înțelesul expresiei *apărat împotriva vulnerabilității* și sinonimul său, *fuga de vulnerabilitate*. Ne referim la reacțiile defensive instinctive ale creierului atunci când suntem copleșiți de vulnerabilitate. Aceste reacții defensive inconștiente apar ca răspuns la o conștientizare a vulnerabilității, nu la vulnerabilitatea propriu-zisă. Creierul omenesc nu poate preveni rănirea unui copil, ci doar percepția acestui sentiment. Termenii *apărat împotriva vulnerabilității* și *fuga de vulnerabilitate* rezumă aceste semnificații. Ei exprimă detașarea copilului de gândurile și emoțiile care-l fac să se simtă vulnerabil, o scădere a conștientizării predispoziției omului de a fi rănit emoțional. Oricine poate trăi experiența detașării emoționale în anumite momente. Un copil se simte protejat atunci când închiderea emoțională nu mai este o reacție temporară, ci devine o stare persistentă.

Există patru motive pentru care copiii orientați către egali sunt mai predispuși la a fi răniți emoțional decât cei orientați către adulți. Efectul este o fugă de vulnerabilitate supărător de asemănătoare cu împietrirea emoțională a copiilor traumatizați.

Copiii orientați către egali își pierd scutul natural care-i protejează de stres

Primul motiv pentru care copiii orientați spre egali devin împietriți emoțional este acela că și-au pierdut sursa naturală de putere și încredere în sine și, în același timp, scutul natural împotriva rănirii și durerii intolerabile.

Dincolo de șirul constant de tragedii și traume care au loc peste tot, lumea personală a copilului este una plină de evenimente și interacțiuni intense care pot fi dureroase: copilul poate fi ignorat, se poate simți neimportant, exclus, incapabil să se ridice la

înălțimea așteptărilor, dezaprobat, neapreciat, nepreferat, poate fi făcut de rușine sau ridiculizat. Ceea ce protejează copilul de greul acestui stres este atașamentul față de un părinte. Atașamentul este ceea ce contează: atâta timp cât copilul nu este atașat de cei care-l subestimează, răul făcut nu este semnificativ. Zeflemelile pot durea și produce lacrimi, dar efectul nu va fi de lungă durată. Când părintele este busola copilului, mesajele pe care le transmite acesta sunt relevante. Când are loc o tragedie sau copilul trece printr-o traumă, se uită la părinte pentru a vedea dacă trebuie sau nu să se îngrijoreze. Câtă vreme atașamentele lor sunt în siguranță, cerul poate cădea și lumea se poate destrăma, dar copiii vor fi relativ protejați de sentimentul periculos de vulnerabilitate. *La vita e bella*, filmul lui Roberto Benigni despre eforturile unui tată evreu de a-și proteja fiul de ororile rasismului și genocidului, ilustrează extrem de viu acest proces. Atașamentul protejează copilul de lumea exterioară.

Un tată mi-a povestit odată cum un copil a fost ținut în siguranță de puterea atașamentului. Era vorba de fiul său de cinci ani, căruia o să-i spunem Braden. „Braden își dorea să joace fotbal în echipa comunității locale. În prima zi de antrenament, niște copii mai mari l-au tratat destul de rău. Când am auzit cum îl necăjeau și-l ridiculizau, m-am transformat într-un tată-urs protector. Intenționam să ajustez din exterior comportamentul acestor tineri huligani când l-am văzut pe Braden înfruntându-i, întinzându-se și punându-și mâinile în șolduri și scoțându-și pieptul în afară. L-am auzit spunând ceva de genul «nu sunt un mic pămpălău! Tata spune că sunt fotbalist.» Și asta a părut să fie tot". Impresia lui Braden despre ce credea tatăl său despre el l-a protejat mai eficient decât ar fi putut s-o facă intervenția directă a tatălui. Percepțiile tatălui despre el au avut prioritate. El a putut astfel devia insultele celorlalți copii. Prin contrast, un copil orientat către egali care nu-și mai caută în adulți simțul propriei valori nu dispune de această protecție.

Există și reversul acestei dinamici, desigur. În aceeași măsură în care atașamentul acestui băiețel față de tată îl protejează de interacțiunile dureroase cu alții, îl și sensibilizează la cuvintele și gesturile tatălui. Dacă tatăl și-ar subaprecia fiul, l-ar face de rușine, l-ar trata cu dispreț, Braden ar fi devastat. Atașamentul său față de părinți îl face foarte vulnerabil în relațiile cu ei, dar mai puțin vulnerabil în relațiile cu alții. Există o parte interioară și una exterioară a atașamentului: vulnerabilitatea este interioară, invulnerabilitatea este exterioară. Atașamentul este atât un scut, cât și o sabie. Atașamentul împarte lumea în cei care te pot și cei care nu

te pot răni. Atașamentul și vulnerabilitatea – aceste două mari teme ale existenței umane – merg mână în mână.

O parte evidentă a meseriei noastre de părinți este să ne protejăm copiii împotriva rănilor psihice. Deși contuziile nu sunt întotdeauna vizibile, capacitatea de a fi rănit este chiar mai mare în arena psihică. Chiar și noi, adulții, ființe relativ mature, putem fi tulburați sau imobilizați de durerea emoțională cauzată de atașamentele distruse. Dacă noi, adulții, putem fi răniți astfel, cu atât mai mult pot fi copiii, mult mai dependenți și care au mult mai multă nevoie de atașament.

Atașamentul reprezintă nevoia cea mai stringentă a copilului și impulsul său cel mai puternic, și totuși atașamentul este cel care îl pune în situația de a fi rănit. Ca o monedă cu două fețe, nu putem avea una fără cealaltă. Cu cât este mai atașat copilul, cu atât poate fi rănit mai ușor. Atașamentul este un teritoriu vulnerabil. Și aceasta ne duce la al doilea motiv pentru care copiii orientați spre egali sunt atât de defensivi emoțional.

Copiii orientați către egali sunt sensibili la interacțiunile indiferente ale copiilor

Așa cum un copil orientat către adulți este mai vulnerabil în relația cu părinții și profesorii săi, copiii orientați către egali sunt vulnerabili în relațiile cu aceștia. Pentru că și-au pierdut scutul parental de atașament, devin mult mai sensibili la acțiunile și comunicările altor copii. Problema este că interacțiunile naturale dintre copii nu sunt caracterizate deloc de atenție, respect și bună creștere. Când egalii înlocuiesc părinții, aceste interacțiuni indiferente și irresponsabile capătă un potențial care nu le era menit. Emoțiile și sensibilitățile îi copleșesc ușor. Trebuie să ne imaginăm doar cum ne-ar merge nouă, adulților, dacă am fi supuși de către prietenii noștri tipurilor de interacțiuni cu care copiii se confruntă în fiecare zi – micile trădări, evitarea, disprețul, lipsa de încredere. Nu este de mirare că acești copii orientați spre egali se închid în ei.

Literatura despre impactul respingerii egalilor asupra copiilor, bazată pe cercetări extensive, este foarte clară cu privire la consecințele negative, folosind cuvinte precum nimicitor, devastator, paralizant, umilitor.[1] Rata suicidului în rândul copiilor este în creștere, iar literatura de specialitate indică respingerea din partea egalilor drept unul din motivele tot mai des întâlnite. Am observat

direct viețile a numeroși adulți și copii mutilați de tratamentele aplicate de către egalii lor. Primul meu client a fost un adult, victimă a abuzului din partea egalilor în clasele primare. Din motive necunoscute lui, devenise țapul ispășitor pentru câțiva copii frustrați care se legau de el fără încetare. A dezvoltat compulsii și obsesii atât de grave, încât nu putea duce o viață normală.

De exemplu nu putea suporta nicio referire la numărul 57, deoarece anul 1957 fusese anul în care suferise cele mai mari abuzuri. Pus în contact cu acest număr, trebuia să îndeplinească o serie de ritualuri de curățare care făceau viața normală imposibilă. Ostracizarea și abuzul din partea egalilor au mutilat viețile multor astfel de țapi ispășitori. (Studii recente arată că astfel de fenomene escaladează rapid sub influența orientării spre egali, și le vom analiza îndeaproape în capitolele 10 și 11, despre agresivitate și comportamentele de intimidare.)

Se presupune că principala vinovată este respingerea din partea egalilor – evitarea, excluderea, rușinarea, sarcasmul, zeflemisirea, intimidarea. Concluziile la care au ajuns unii experți este că acceptarea din partea egalilor este absolut necesară pentru sănătatea emoțională și starea de bine a copilului, și nu există nimic mai rău decât a nu fi plăcut de prieteni. Se presupune că respingerea din partea egalilor duce la o viață de îndoială de sine. Mulți părinți din ziua de azi trăiesc cu teama că fiii lor n-o să aibă prieteni și că n-o să fie stimați de egalii lor. Acest mod de gândire nu ia în considerare două întrebări fundamentale: ce-l face pe un copil să fie atât de vulnerabil în primul rând? Și de ce este în creștere această vulnerabilitate?

Este absolut adevărat ce se spune despre copii, că dojenesc, evită, rușinează, tachinează și ridiculizează. Copiii au făcut mereu aceste lucruri când nu erau supravegheați suficient de adulții care-i aveau în grijă. Dar atașamentul este cel care creează vulnerabilitate, nu comportamentul indiferent sau limbajul egalilor. Atenția curentă asupra impactului respingerii și acceptării din partea egalilor a scăpat cu totul din vedere rolul atașamentului. Dacă copilul este atașat în primul rând de părinți, acceptarea acestora este vitală pentru binele și sănătatea lui emoțională. A nu fi plăcut de părinți dă o lovitură devastatoare stimei de sine. Capacitatea copiilor de a fi inumani nu s-a schimbat probabil, dar, așa cum arată cercetările, cazurile în care copiii rănesc alți copii sunt în creștere. Dacă mulți dintre copiii de astăzi sunt vătămați de indiferența egalilor lor nu înseamnă în mod necesar că nivelul de cruzime a crescut față de trecut, ci orientarea spre egali îi face mult mai susceptibili la ironiile

și atacurile emoționale ale celorlalți. Eșecul nostru în a ne păstra copiii atașați de noi și de alți adulți responsabili nu numai că le-a îndepărtat scuturile, dar a și pus o sabie în mâinile egalilor lor. Când egalii înlocuiesc părinții, copiii își pierd protecția vitală împotriva frivolității/nepăsării celorlalți. Vulnerabilitatea unui copil poate fi uriașă în asemenea circumstanțe. Durerea rezultată este mai mult decât pot suporta mulți copii.

Studiile arată clar că cea mai bună protecție pentru un copil, chiar și în adolescență, este un atașament puternic față de un adult. Cel mai impresionant studiu de acest gen a implicat mii de adolescenți din 80 de comunități diferite alese pentru a alcătui un eșantion cât mai reprezentativ pentru populația Statelor Unite. Concluziile inițiale au fost că adolescenții care au legături emoționale puternice cu părinții lor au fost mai puțin predispuși la probleme cu alcoolul sau drogurile, la tentative de suicid, la angajarea în comportamente violente și activitate sexuală prematură.[7] Acești adolescenți, cu alte cuvinte, aveau un risc mult redus pentru problemele care apar în urma apărării împotriva vulnerabilității. Atașamentele puternice față de părinți aveau rolul de a-i apăra împotriva stresului și de a le proteja sănătatea și buna funcționare emoțională. La aceeași concluzie a ajuns și cunoscutul psiholog american Julius Segal, un pionier pe tărâm penial al cercetării cauzelor rezilienței tinerilor. Sumarizând studii din întreaga lume, el a conchis că cel mai important factor care protejează copiii în fața stresului era „prezența unui adult carismatic în viețile lor – o persoană cu care se identificau și de la care-și trăgeau puterea".[8] Așa cum a mai spus dr. Segal, „Nimic nu va funcționa în absența unei legături indestructibile între părinte și copil".

Egalii nu ar fi trebuit niciodată să ajungă să fie atât de importanți – în mod sigur nu mai importanți decât părinții sau profesorii sau alte persoane adulte. Ironiile și respingerile din partea lor dor, desigur, dar nu ar trebui să taie până la os, nu ar trebui să fie devastatoare. Deprimarea profundă a unui copil exclus dezvăluie o problemă legată nu atât de respingerea din partea egalilor, cât una mult mai serioasă, de atașament.

Ca răspuns la cruzimea tot mai crescută a copiilor față de alți copii, școlile de pe întregul continent american se grăbesc să implementeze programe care să le inculce tinerilor ideea de responsabilitate socială. Urmăm însă o cale greșită atunci când încercăm să facem copiii responsabili pentru alți copii. Din punctul meu de vedere este absolut nerealist să credem că putem eradica astfel excluderea, respingerea și comunicarea jignitoare din partea egalilor. Ar

trebui, în schimb, să eliminăm durerea din aceste manifestări firești ale imaturității, restabilind puterea adulților de a proteja copiii de ei înșiși și unii de alții.

Manifestările vulnerabilității sunt ridiculizate și exploatate de către egali

Tinerii orientați către egali întâmpină astfel două grave riscuri de natură psihologică care sunt mai mult decât suficiente pentru a face vulnerabilitatea insuportabilă și pentru a provoca creierul să adopte măsuri defensive: pierderea scutului de atașament parental și mânuirea puternicei săbii a atașamentului de către copii indiferenți și iresponsabili. A treia lovitură împotriva sentimentelor profunde și fățișe – și al treilea motiv pentru închiderea emoțională a copilului orientat spre egali – este aceea că orice manifestare de vulnerabilitate tinde să fie atacată de cei care s-au închis în ei deja.

Pentru a da un exemplu extrem, în munca mea cu delincvenți juvenili violenți, unul dintre primele mele obiective a fost să le dizolv mecanismele de apărare împotriva vulnerabilității astfel încât să înceapă să-și simtă rănile. Dacă o ședință avea succes și eram capabil să-i ajut să treacă dincolo de zidul de apărare până la durerea de dedesubt, fețele și vocile lor se înmuiau și ochii li se umezeau. Pentru cei mai mulți dintre acești copii, aceste lacrimi erau primele în mulți ani. Mai ales atunci când cineva nu este obișnuit să plângă, fața și ochii pot fi afectați într-un mod marcant. La început am fost destul de naiv să trimit acești copii înapoi în închisoare după ședințele de terapie. Nu este dificil de ghicit ce s-a întâmplat. Pentru că vulnerabilitatea era încă vizibilă pe fețele lor, a atras atenția celorlalți deținuți. Cei apărați împotriva propriei vulnerabilități s-au simțit obligați să-i atace. Ei au atacat vulnerabilitatea ca și cum ea ar fi fost inamicul. Am învățat repede să iau măsuri defensive și să-mi ajut clienții să își ascundă vulnerabilitatea. Din fericire aveam o cameră de toaletă lângă biroul din închisoare. Uneori copiii stăteau și câte o oră turnându-și apă rece pe față, încercând să șteargă orice urmă de emoție care i-ar fi putut da de gol. Chiar dacă mecanismele lor de apărare se înmuiaseră puțin, încă trebuiau să poarte o mască de invulnerabilitate care să-i protejeze de răni în plus. Parte din munca mea consta în a-i ajuta să înțeleagă diferența între masca de invulnerabilitate pe care trebuiau să o poarte în acel loc pentru a nu

deveni victime și, pe de altă parte, mecanismele defensive interne care-i fereau de vulnerabilitate, de a simți adânc și profund.

Aceeași dinamică, evident nu la fel de extremă, operează în lumea dominată de copiii orientați către egali. Vulnerabilitatea este în general atacată nu cu pumni, ci cu insulte. Mulți copii învață repede să camufleze orice semne de slăbiciune, sensibilitate și fragilitate, precum și de frică, alarmă, nerăbdare, dorință sau chiar curiozitate. Mai presus de toate ei trebuie să ascundă faptul că șicanările și-au atins ținta.

Carl Jung a explicat că avem tendința de a ataca în ceilalți ceea ce nu ne place la noi. Când urâm vulnerabilitatea ne atacăm până și cel mai bun prieten. Semnele de teamă pot provoca tachinări precum „fricosule" sau „lașule". Lacrimile duc la ridiculizare. Exprimarea curiozității poate precipita ochii dați peste cap sau aplicarea de etichete precum „ciudat" sau „tocilar". Manifestarea sensibilității poate duce la tachinări continue. A arăta că ceva te-a rănit sau a-ți păsa cu adevărat de ceva este riscant în preajma cuiva care se simte inconfortabil cu propria vulnerabilitate. În compania celor desensibilizați, orice semn de deschidere emoțională are potențialul de a deveni o țintă.

Relațiile dintre egali sunt nesigure prin însăși natura lor

Mai există o a patra cauză și mai importantă care forțează copiii orientați spre egali să scape de susceptibilitatea crescută de a fi răniți emoțional.

Vulnerabilitatea care se naște în urma orientării către egali poate fi copleșitoare chiar și atunci când copiii nu se rănesc unii pe alții. Această vulnerabilitate este parte integrantă a naturii extrem de nesigure a relațiilor orientate spre egali. Vulnerabilitatea nu are de-a face doar cu ce se întâmplă, ci și cu ce s-ar putea întâmpla – cu insecuritatea inerentă a atașamentului. Putem pierde ceea ce avem, și cu cât este mai mare valoarea a ceea ce avem, cu atât mai mare este potențiala pierdere. Putem atinge apropierea într-o relație, însă nu o putem asigura în sensul de a ne agăța de ea – nu așa cum putem asigura o frânghie sau o barcă sau niște obligațiuni de stat cu dobândă fixă. Avem foarte puțin control asupra a ce se întâmplă în cadrul relației, nu putem avea certitudinea că vom mai fi iubiți și doriți și mâine.

Deşi posibilitatea pierderii există în orice relaţie, noi, părinţii, ne străduim să le oferim copiilor ceea ce suntem incapabili constituţional să ne oferim unul altuia: o relaţie care nu se bazează pe abilitatea lor de a ne face nouă plăcere, de a ne face să ne simţim bine, sau pe reciprocitate de orice fel. Cu alte cuvinte, le oferim copiilor exact ceea ce lipseşte în cazul ataşamentelor între egali: acceptarea necondiţionată.

Fiinţele umane au o înţelegere intuitivă a momentului în care vulnerabilitatea devine de nesuportat. Vulnerabilitatea apărută din cauza fricii de pierdere este inerentă în relaţiile dintre egali. În cadrul acestora nu există maturitate pe care să te sprijini, implicare pe care să te bazezi, responsabilitate pentru o altă fiinţă umană. Copilul este lăsat în cruda realitate a ataşamentului nesigur: Ce se întâmplă dacă nu mă conectez cu egalii mei? Ce se întâmplă dacă nu pot face ca relaţia să meargă? Ce se întâmplă dacă nu sunt de acord cu ce fac prietenii mei, dacă mama nu mă lasă să merg, sau dacă prietenei mele îi place mai mult cutare decât îi plac eu? Acestea sunt anxietăţile omniprezente ale copilului orientat către egali, niciodată prea departe de suprafaţă. Copiii orientaţi către egali sunt obsedaţi de cine pe cine place, cine pe cine preferă, cine cu cine vrea să fie. Nu există loc pentru greşeli, pentru trădări închipuite, neînţelegeri, diferenţe sau nesupunere. Adevărata individualitate este strivită de nevoia de a păstra relaţia cu orice preţ. Şi totuşi nu contează cât de mult se străduieşte copilul, atunci când egalii înlocuiesc părinţii, sentimentul de insecuritate creşte până când este imposibil de suportat. Acesta este în general momentul în care se instalează amorţeala şi are loc închiderea emoţională defensivă, iar copilul nu mai pare vulnerabil. Devine îngheţat emoţional din nevoia de a se proteja de durerea pierderii, chiar înainte ca aceasta să apară. Dinamici similare sunt puternic implicate în relaţiile sexuale „de dragoste" ale adolescenţilor mai mari (vezi capitolul 12).

În *Separation*, cel de-al doilea volum al renumitei trilogii despre ataşament, John Bowlby descrie observaţiile asupra a zece copii mici, de creşă, la reîntâlnirea cu mamele lor după o perioadă de separare de la 12 zile la 21 de săptămâni. Separările au fost cerute de urgenţe familiale şi de absenţa altor potenţiali îngrijitori, nicidecum de intenţia părinţilor de a-şi abandona copiii.

În primele câteva zile după plecarea mamelor, copiii erau anxioşi şi-şi căutau peste tot părintele. Această fază a fost urmată de o aparentă resemnare şi chiar de depresie, pentru a fi apoi înlocuită de ceea ce părea întoarcerea la normal. Copiii au început să se joace,

să interacţioneze cu îngrijitoarele, să accepte mâncarea şi îngrijirile. Adevăratul cost emoţional al traumei legate de pierdere a devenit evident abia când mamele s-au întors. Fiecare dintre cei zece copii a prezentat semne semnificative de înstrăinare la prima reîntâlnire cu mama după zile sau săptămâni de absenţă. Doi au părut că nici nu-şi mai recunosc mamele. Ceilalţi opt le-au întors spatele sau s-au îndepărtat de ele. Cei mai mulţi fie au plâns fie au fost pe punctul de a o face; câţiva au alternat figurile înlăcrimate cu cele lipsite de orice expresie. Dinamica retragerii a fost numită „detaşare" de către John Bowlby.[4] Această detaşare are un scop defensiv. Are un singur înţeles: absenţa ta a fost o experienţă atât de dureroasă pentru mine, încât, pentru a evita o astfel de durere, în viitor mă voi închide într-o carcasă întărită, impermeabilă la iubire – şi deci la durere. Nu vreau să mai simt niciodată o asemenea durere.

Bowlby a mai arătat că părintele poate fi prezent fizic, dar absent emoţional din cauza stresului, anxietăţii, depresiei sau preocupării pentru alte lucruri. Din punctul de vedere al copilului, nu prea contează. Reacţiile lui vor fi aceleaşi, deoarece pentru el lucrul cu adevărat important nu este atât prezenţa fizică a părintelui, cât accesibilitatea sa emoţională. Un copil care trăieşte insecuritate în relaţia cu părinţii va adopta invulnerabilitatea detaşării defensive ca modul său principal de a fi. Când părinţii reprezintă ataşamentul funcţional al copilului, dragostea şi sentimentul lor de responsabilitate, vor avea grijă de obicei ca ei să nu-şi oblige copilul să adopte astfel de măsuri disperate. Egalii nu au acelaşi nivel de conştientizare, nici aceleaşi scrupule şi nici aceeaşi responsabilitate. Ameninţarea abandonului este omniprezentă în cadrul interacţiunilor dintre egali, iar copiii răspund automat prin detaşarea emoţională.

Nu este de mirare deci că etica ce guvernează cultura egalilor este aceea a *indiferenţei*, virtutea supremă. Deşi cuvântul are multe înţelesuri, el exprimă în principal aerul de invulnerabilitate. Când orientarea spre egali este intensă, niciun semn de vulnerabilitate nu apare în vorbire, mers, ţinută sau atitudini.

Coautorul acestei cărţi a fost profesor înainte de a deveni medic. Gabor îşi aduce aminte că atunci când a citit *Oameni şi şoareci* a lui John Steinbeck cu elevii lui de clasa a zecea, aceştia au manifestat o lipsă izbitoare de empatie la adresa celor doi protagonişti muncitori loviţi de sărăcie. „Sunt atât de proşti", au spus mulţi elevi. „Au primit ce au meritat." Acei adolescenţi au arătat prea puţină înţelegere pentru tragedie şi niciun pic de respect pentru demnitatea oamenilor ce-şi purtau durerea.

Este uşor să blamăm televiziunea sau filmele sau muzica rap pentru desensibilizarea copiilor noştri faţă de suferinţa umană, violenţă şi chiar moarte. Şi totuşi invulnerabilitatea crucială nu apare din cauza culturii comercializate, oricât de condamnabilă ar fi aceasta pentru stimularea şi exploatarea imaturităţii şi împietririi emoţionale a copiilor. Invulnerabilitatea copiilor orientaţi către egali este alimentată din interior. Chiar în absenţa filmelor sau emisiunilor de televiziune care să-i modeleze forma de exprimare ea tot ar rămâne modul preferat de operare al tinerilor orientaţi spe egali. Deşi copiii orientaţi către egali pot fi din toate colţurile lumii şi pot aparţine unei infinităţi de subculturi, tema invulnerabilităţii este universală în cultura tinerilor. Modele vin şi pleacă, muzica îşi poate schimba forma, limbajul poate varia, dar detaşarea indiferentă şi închiderea emoţională par să impregneze totul. Difuzia acestei culturi constituie o mărturie impresionantă a fugii disperate de vulnerabilitate a membrilor săi.

Preponderenţa drogurilor menite să înăbuşe vulnerabilitatea este o altă măsură a incapacităţii tinerilor orientaţi către egali de a o suporta. Copiii orientaţi către egali vor face orice pentru a evita sentimentele de singurătate, suferinţă, durere şi pentru a nu se simţi răniţi, expuşi, alarmaţi, nesiguri, inadecvaţi ori conştienţi de sine. Cu cât copiii sunt mai mari şi mai orientaţi spre egali, cu atât drogurile par a fi o parte inerentă a stilului lor de viaţă. Orientarea spre egali creează un apetit deosebit pentru orice substanţă care poate reduce vulnerabilitatea. Drogurile sunt analgezice emoţionale. Şi, într-un alt fel, ele îi ajută pe tineri să scape de starea de amorţeală impusă de detaşarea lor emoţională defensivă. Odată cu închiderea emoţională apar plictiseala şi înstrăinarea. Drogurile oferă o stimulare artificială a celor epuizaţi emoţional. Ele intensifică senzaţiile şi oferă un fals sentiment de implicare fără a implica riscurile sincerităţii veritabile. De fapt acelaşi drog poate avea funcţii opuse pentru acelaşi individ. Alcoolul şi marijuana, de exemplu, pot amorţi sau, pe de altă parte, pot elibera creierul şi mintea de inhibiţiile sociale. Alte droguri stimulează – cocaina, amfetaminele şi ecstasy; numele acestuia din urmă vorbeşte foarte clar despre ce lipseşte în viaţa psihică a tinerilor noştri cu probleme emoţionale.

Funcţia psihologică îndeplinită de aceste droguri este adesea trecută cu vederea de adulţii binevoitori care percep problema ca având-şi sursa în afara individului, în presiunea grupului de prieteni sau în moravurile culturii tinerilor. Nu este doar o chestiune de a ne învăţa copiii să spună nu. Problema este mult mai adâncă.

Atâta timp cât nu confruntăm şi nu inversăm orientarea către egali în rândul copiilor noştri, creăm un apetit insaţiabil pentru astfel de droguri. Afinitatea pentru drogurile care reduc vulnerabilitatea îşi are originea în adâncul sufletului apărat. Siguranţa emoţională a copiilor noştri poate veni doar de la noi: atunci nu vor simţi nevoia să scape de ceea ce simt şi să se bazeze pe efectul anesteziant al drogurilor. Nevoia lor de a se simţi vii şi emoţionaţi poate şi trebuie să apară din ei, din capacitatea lor înnăscută şi fără limite de a fi implicaţi în univers.

Şi astfel revenim la natura esenţial ierarhică a ataşamentului. Cu cât copilul are mai multă nevoie de ataşament pentru a funcţiona, cu atât este mai important să se aşeze de cei care sunt responsabili pentru el. Doar atunci poate fi suportată vulnerabilitatea inerentă ataşamentului emoţional. Copiii nu au nevoie de prieteni, ei au nevoie de părinţi, bunici, adulţi care-şi asumă responsabilitatea de a nu le da drumul. Cu cât copiii sunt mai ataşaţi de adulţi implicaţi, cu atât sunt mai capabili să interacţioneze cu egalii fără a se simţi copleşiţi de vulnerabilitatea implicată de aceste interacţiuni. Cu cât egalii sunt mai puţin importanţi cu atât este mai suportabilă vulnerabilitatea din relaţiile cu aceştia. Exact acei copii care nu au nevoie de prieteni sunt mai capabili să-şi facă prieteni fără să-şi piardă abilitatea de a simţi profund, vulnerabil.

Dar de ce ar trebui să ne dorim ca fiii noştri să rămână deschişi în faţa propriei lor vulnerabilităţi? Ce este în neregulă când detaşarea îngheaţă emoţiile pentru a proteja copilul? Ştim cu toţii intuitiv că este mai bine să simţi decât să nu simţi. Emoţiile nu sunt un lux, ci un aspect esenţial al structurii noastre. Le avem nu doar pentru plăcerea de a simţi, ci pentru că au o valoare crucială pentru supravieţuire. Ele ne orientează, interpretează lumea pentru noi, ne oferă informaţii vitale fără de care nu putem prospera. Ele ne spun ce este periculos şi ce este favorabil, ce ne ameninţă existenţa şi ce ne va sprijini creşterea. Imaginaţi-vă cât de invalizi am fi dacă nu am putea vedea sau auzi, nu am putea gusta, simţi căldura, răceala sau durerea fizică. A renunţa la emoţii înseamnă a pierde o parte indispensabilă a aparatului nostru senzorial şi, dincolo de asta, o parte indispensabilă din noi. Emoţiile sunt cele care fac ca viaţa să merite trăită, o fac interesantă, provocatoare, plină de semnificaţii. Ele ne impulsionează în a explora lumea, ne motivează descoperirile şi ne alimentează creşterea. Până la nivel celular, fiinţele umane se află fie într-o poziţie defensivă, fie într-una de creştere, dezvoltare, însă nu pot fi în amândouă în acelaşi timp. Când copiii devin

invulnerabili, ei încetează să mai vadă viața ca pe o infinitate de posibilități, încetează să se privească pe sine ca având un potențial fără limite, încetează să mai privească lumea ca pe un loc primitor, în care să se poată exprima în siguranță. Invulnerabilitatea impusă de orientarea către egali încătușează copiii cu limitări și frici. Nu este de mirare că atât de mulți dintre ei sunt tratați astăzi de depresie, anxietate și alte tulburări.

Dragostea, atenția și siguranța pe care doar adulții le pot oferi eliberează copiii de nevoia de a se face invulnerabili și le redă potențialul pentru viață și aventură care nu poate izvorî niciodată din activități riscante, sporturi extreme sau droguri. Fără această siguranță, copiii sunt forțați să-și sacrifice capacitatea de a crește și de a se maturiza psihologic, de a intra în relații împlinite și de a-și urma impulsurile cele mai profunde și mai puternice de autoexprimare. La urma urmei, fuga de vulnerabilitate este de fapt o fugă de sine. Dacă nu ne ținem copiii aproape de noi, prețul final este pierderea abilității lor de a se ține aproape de adevăratul lor eu.

9

Blocați în imaturitate

„M-am săturat", a spus mama lui Sarah, supărată din cauza imprevizibilității și inconsecvenței fiicei ei. „Nu duce nimic la capăt, indiferent de cât de tare ne străduim să facem lucrurile să meargă bine pentru ea." O anumită situație era deranjantă în special pentru părinții lui Sarah. Se dădeau peste cap pentru a-i îndeplini o dorință exprimată cu patimă, doar pentru a afla că ea renunțase la primul moment frustrant sau la primul eșec. Renunțase la patinaj la sfârșitul celei de-a doua ședințe, după ce părinții făcuseră economii și-și aranjaseră programul pentru a se potrivi cu orarul fetei. Sarah era de asemenea foarte impulsivă, nerăbdătoare și-și pierdea cu ușurință cumpătul. Promitea mereu că va fi bună, dar nu reușea să se țină de cuvânt.

Părinții lui Peter erau de asemenea îngrijorați. Fiul lor era nerăbdător și iritabil, purtându-se adesea urât atât cu sora lui, cât și cu părinții. „Nici măcar nu pare să-și dea seama", mi-a spus tatăl lui, „că ceea ce spune sau face are un impact asupra întregii familii". Peter era de asemenea certăreț și gică-contra. Nu avea nicio ambiție pe termen lung. Nu avea nicio pasiune în afară de jocurile pe calculator sau pe consola Nintendo. Conceptul de muncă nu însemna nimic pentru el, fie că era vorba de temele pentru școală, de studiu acasă sau mici treburi în gospodărie. „Ce mă îngrijorează cel mai tare", spunea tatăl său, „este că Peter nu pare deloc îngrijorat". Băiatul nu arăta niciun fel de preocupare pentru lipsa sa de direcție și absența țelurilor.

În feluri oarecum diferite, Peter și Sarah împărțeau o constelație similară de trăsături. Amândoi erau impulsivi. Amândoi păreau să știe cum ar trebui să se poarte, dar niciunul n-o făcea corespunzător. Amândoi erau nechibzuiți, acționau fără să se gândească

înainte şi aveau reacţii contradictorii. Ambele perechi de părinţi doreau să ştie dacă ar trebui să se îngrijoreze. Răspunsul meu pentru părinţii lui Sarah era probabil nu. Sarah avea doar patru ani: aceste trăsături erau normale. Dacă totul se desfăşura cum trebuie, următorii câţiva ani urmau să aducă modificări semnificative în comportamentul şi atitudinea lui Sarah. Părinţii lui Peter aveau însă motive de îngrijorare. El avea 14 ani şi din acest punct de vedere personalitatea lui nu se modificase de la vârsta preşcolară.

Atât Sarah, cât şi Peter manifestau ceea ce eu am numit *sindromul preşcolarului*, o serie de comportamente potrivite pentru orice copil de aceeaşi vârstă. În acest stadiu de dezvoltare, o serie de funcţii psihologice nu sunt încă integrate în copil – o lipsă a funcţionării integrative care semnifică imaturitatea psihologică. Singurii care au, din perspectiva dezvoltării, „dreptul" de a se purta ca preşcolarii sunt preşcolarii. În cazul unui copil mai mare sau al unui adult o asemenea lipsă de integrare indică o imaturitate nesincronizată cu vârsta.

Creşterea fizică şi funcţionarea fiziologică a adultului nu sunt acompaniate automat de maturizarea emoţională şi psihică. În cartea sa *The Sibling Society*, Robert Bly afirmă că imaturitatea este endemică în societatea noastră. „Oamenii nu se mai deranjează să crească, şi suntem cu toţii peşti înotând într-un banc de semi-adulţi" scrie el.[1] În lumea de azi, sindromul preşcolarului afectează mulţi copii trecuţi bine de această vârstă şi poate fi întâlnit chiar şi în cazul adolescenţilor sau al adulţilor. Mulţi adulţi nu au atins maturitatea – nu stăpânesc arta de a fi fiinţe independente, automotivate, capabile de a se îngriji de propriile emoţii şi de a respecta nevoile altora.

Printre alte motive pentru care maturitatea este atinsă tot mai greu în ziua de azi, orientarea către egali este probabil principala vinovată. Imaturitatea şi orientarea către egali merg mână în mână. Cu cât mai devreme apare orientarea spre egali în viaţa unui copil şi cu cât este mai preocupat acesta de prieteni, cu atât mai mare este probabilitatea ca el să rămână într-o stare de puerilitate continuă.

Peter era orientat spre egali. Nu era clar cum se întâmplase. Imaturitatea sa îl făcuse susceptibil la orientarea către egali sau orientarea sa timpurie către aceştia dusese la oprirea dezvoltării sale? Cauzalitatea poate merge în ambele sensuri, dar, odată formată, orientarea spre egali permanentizează problema. Oricum, copiii orientaţi spre egali eşuează în a se maturiza.

Ce înseamnă „a fi imatur"

Pe măsură ce ne maturizăm, creierul nostru îşi dezvoltă abilitatea de a amesteca lucrurile, de a trăi deodată percepţii, sentimente, gânduri şi impulsuri diferite fără a deveni confuz în gândire şi fără a paraliza acţiunea. Am numit această capacitate „funcţionare integrativă" atunci când am menţionat, mai sus, sindromul preşcolarului. Atingerea acestui punct în dezvoltare are un imens efect de transformare şi civilizare asupra personalităţii şi comportamentului. Atributele copilăriei, precum impulsivitatea şi egocentrismul, pălesc, în timp ce o personalitate mult mai echilibrată îşi face apariţia. Creierul nu poate fi învăţat să facă acest lucru; capacitatea integrativă trebuie să se dezvolte. Anticii romani aveau un cuvânt pentru acest tip de amestec: *temperare*. Acest verb înseamnă acum „a tempera" sau „a modera", dar iniţial se referea la amestecul diferitelor ingrediente pentru a face lut. Atât Sarah, cât şi Peter erau „nemoderaţi" în experienţă şi manifestări. Această situaţie – incapacitatea de a tolera sentimente confuze în acelaşi timp – este atributul imaturităţii.

De exemplu, Sarah era afectuoasă faţă de părinţii ei, dar din când în când, asemenea majorităţii copiilor, devenea frustrată. În această situaţie făcea crize şi ajungea până la a-i spune mamei ei „te urăsc". În acest stadiu de dezvoltare, frustrările lui Sarah faţă de mama sa nu erau niciodată temperate de afecţiune, aşa cum frustrările ei legate de căzutul pe gheaţă nu erau temperate de dorinţa de a patina. De aici, impulsivitatea ei. În mod similar, atunci când Peter izbucnea, arunca cu insulte şi porecle. Deşi intra mereu, într-un mod predictibil şi repetat, în bucluc, înţelegerea lui despre consecinţele negative ale comportamentului său era eclipsată de frustrarea intensă pe care o simţea în momentul respectiv. Din nou, sentimentele nu reuşeau să se amestece. Ambii copii îşi pierdeau cumpătul în adevăratul sens al cuvântului şi, ca rezultat, reacţiile lor erau stridente, insolente şi extreme.

La fel, Peter nu putea asimila ideea de muncă deoarece conceptul necesită un amestec de sentimente. Munca este adesea neatractivă, dar în general o facem deoarece reuşim să amestecăm rezistenţa momentană faţă de muncă cu un angajament sau un scop pe termen lung. Prea imatur pentru a păstra un scop dincolo de satisfacţia imediată, Peter muncea doar când avea chef, ceea ce nu se întâmpla foarte des. Nu era conştient de mai mult de un sentiment odată. În acest sens, nu era diferit de un preşcolar. Eşecul

său în a conştientiza gânduri, sentimente şi scopuri conflictuale era moştenirea orientării sale spre egali.

Dezvoltare naturală

În graba noastră impetuoasă de a ne da seama ce trebuie să facem într-o anumită situaţie, ignorăm adesea pasul esenţial de a evalua, reflecta şi înţelege. Nu ne putem permite să ignorăm acest pas atunci când vine vorba de creşterea copiilor în lumea haotică de astăzi. Trebuie să ştim cum anume funcţionează lucrurile pentru a putea înţelege ce poate merge rău – acest lucru este necesar pentru prevenţie sau, dacă e nevoie, remediere. Ceea ce urmează este o schiţă miniaturală a maturizării, un proces pe care ar trebui să-l cunoască orice părinte sau profesor. Pentru mulţi va fi doar o confirmare a ceva ce ştiau deja la nivel intuitiv.

Cum se maturizează fiinţele umane? Una dintre descoperirile semnificative în domeniul teoriei dezvoltării a avut loc în anii '50, când oamenii de ştiinţă au descoperit că procesul maturizării se face într-o ordine consecventă şi predictibilă, oriunde şi oricând are loc. Prima fază implică un fel de scindare sau diferenţiere şi este urmată de o a doua fază, în care elementele separate se integrează tot mai mult. Această succesiune de secvenţe se păstrează indiferent dacă organismul este al unei plante sau al unui animal, indiferent dacă este vorba de domeniul biologic sau cel psihologic şi indiferent dacă vorbim de un organism unicelular sau de entitatea complexă numită persoană.

Maturizarea începe întâi prin procesul de diviziune, destrămând lucrurile până devin distincte şi independente. Doar atunci în dezvoltare se îmbină aceste elemente distincte şi separate. Este simplu şi, în acelaşi timp, profund – un proces pe care-l putem vedea şi în cazul celor mai simple organisme. Embrionul creşte divizându-se întâi în celule separate, fiecare cu propriul nucleu şi margini distincte. Apoi, odată ce aceste celule individuale s-au separat suficient şi nu mai sunt în pericolul de a fuziona, atenţia dezvoltării se concentrează asupra interacţiunilor dintre ele. Grupurile de celule se integrează şi formează organe funcţionale. La rândul lor, organele se dezvoltă separat şi abia apoi se organizează şi se integrează în sisteme de organe – de exemplu inima şi vasele de sânge formează sistemul cardiovascular. Acelaşi tipar este urmat de cele două emisfere cerebrale. Zonele în curs de dezvoltare ale creierului

funcţionează iniţial independent din punct de vedere fiziologic şi psihic, dar devin treptat integrate. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, copilul manifestă deprinderi şi comportamente noi.[2] Acest proces continuă până în adolescenţă, şi chiar şi după aceea.

Maturizarea psihologică implică diferenţierea elementelor conştiinţei – gânduri, sentimente, impulsuri, valori, opinii, preferinţe, interese, intenţii, aspiraţii. Diferenţierea trebuie să se producă înainte ca aceste elemente de conştiinţă să poată fi amestecate pentru a produce experienţe şi exprimări temperate. La fel se întâmplă şi în cazul relaţiilor: copilul trebuie să fie unic şi separat de alţii pentru a se putea maturiza. Cu cât se diferenţiază mai mult, cu atât mai capabil este să se amestece cu ceilalţi fără să-şi piardă conştiinţa de sine.

Şi mai important, conştiinţa de sine trebuie să se separe întâi prin experienţa interioară, o abilitate absentă în cazul copilului mic. Copilul trebuie să ştie să facă diferenţa între el şi sentimentul pe care-l poate avea la un moment dat. Poate simţi ceva fără ca acţiunile sale să fie dominate neapărat de acel sentiment. Poate fi conştient şi de alte sentimente sau gânduri, valori, angajamente conflictuale care sunt opuse sentimentului din acel moment. Poate face o alegere.

Atât lui Peter, cât şi lui Sarah le lipsea o relaţie cu ei înşişi deoarece diferenţierea necesară nu avusese încă loc. Nu ştiau să reflecteze asupra experienţei interioare, să fie sau nu de acord cu ei înşişi, să aprobe sau nu ce vedeau înăuntrul lor. Deoarece gândurile şi sentimentele lor nu erau încă suficient diferenţiate pentru a putea rezista amestecurilor, ei puteau avea câte un singur sentiment sau impuls odată. Niciunul dintre ei nu putea face afirmaţii de genul „O parte din mine se simte aşa şi altă parte se simte aşa". Niciunul nu avusese experienţe de tipul „pe de altă parte", nici nu simţise ambivalenţă în descărcarea frustrării sau în evitarea anumitor situaţii. În absenţa capacităţii de a reflecta, erau definiţi de experienţa interioară dintr-un anumit moment. Emoţiile simţite erau imediat transpuse în acţiune. Puteau fi experienţa lor interioară, dar n-o puteau vedea. Această inabilitate îi făcea impulsivi, egocentrici, reactivi şi nerăbdători. Deoarece frustrarea nu se combina cu grija, nu aveau deloc răbdare. Deoarece furia nu se amesteca cu dragostea, erau neiertători. Deoarece frustrarea nu se combina nici cu frica, nici cu afecţiunea, îşi pierdeau cumpătul. Pe scurt, le lipsea maturitatea.

Nu ar fi fost rezonabil să ne aşteptăm ca Sarah să fie capabilă de sentimente amestecate sau să fie altfel decât netemperată în exprimare. Era prea mică. Era însă rezonabil, dar tot nerealist, să

aşteptăm auto-reflecţie şi abilitatea de a tolera impulsuri şi emoţii contradictorii în cazul lui Peter. Nici el nu era mai matur decât Sarah.

M-am simţit sigur pe mine în a le spune părinţilor lui Sarah că există suficiente dovezi că procesul de maturizare este în plină desfăşurare în cazul ei. Ea prezenta semnele încurajatoare ale procesului de diferenţiere: îşi dorea să facă anumite lucruri singură şi să-şi dea seama singură de cum merg lucrurile. Era clar că doreşte să fie propria ei stăpână şi să aibă propriile idei, gânduri şi motivaţii. Avea de asemenea o minunată energie care o îndemna să se aventureze – o curiozitate cu privire la lucrurile cu care nu era familiarizată sau de care era atrasă, o dorinţă de explorare a necunoscutului şi o fascinaţie pentru orice era nou. Mai mult, se implica în joaca solitară imaginativă, creativă şi complet satisfăcătoare. Aceste semne indicatoare ale procesului de maturizare au anulat orice îngrijorare pentru dezvoltarea lui Sarah. Personalitatea ei era în curs de maturizare şi rezultatele urmau să apară. Nu era nevoie decât de răbdare.

Nu am putut găsi semne similare în cazul lui Peter. Acolo nu se găsea niciun pic de solitudine creativă, nicio dorinţă de a înţelege singur lucrurile, nicio mândrie în autosuficienţă, nicio încercare de a fi propriul său stăpân. Era preocupat de limitele în relaţia cu părinţii săi, dar fără ca acest lucru să indice individualizarea; dorea doar să-şi ţină părinţii departe de viaţa lui. Împotrivirea sa de a se baza pe părinţi nu era motivată de dorinţa de a face lucrurile singur. Era un fel de Gică-contra, însă, aşa cum am discutat în capitolul 6, doar din cauza intensităţii ataşamentelor sale faţă de egali, nu dintr-un impuls veritabil spre independenţă.

Maturizarea este spontană, dar nu inevitabilă. Seamănă cu un program de calculator preinstalat pe hard, dar nu neapărat activat. Dacă Peter nu putea fi deblocat ar fi devenit unul dintre adulţii suferind de sindromul preşcolarului. Dar cum pot fi deblocaţi copiii ca Peter? Ce anume activează procesul maturizării?

Cum poate fi stimulată maturizarea

Deşi părinţii şi profesorii le spun mereu copiilor să „crească", maturizarea nu poate fi comandată. Nimeni nu poate învăţa un copil să fie un individ şi nu-l poate antrena să-şi fie propriul stăpân. Acest lucru îl poate face doar maturizarea. Putem sprijini procesul, putem oferi condiţiile propice şi putem îndepărta impedimentele, dar nu

putem face un copil să crească, aşa cum nu le putem ordona plantelor din grădină să crească.

Când avem de-a face cu copii imaturi, am putea dori să le arătăm cum să se comporte, care sunt graniţele comportamentale acceptabile şi care sunt aşteptările noastre. Copiii care nu înţeleg corectitudinea trebuie învăţaţi să-şi aştepte rândul. Copiii insuficient de maturi pentru a înţelege impactul propriilor acţiuni au nevoie de reguli şi recomandări pentru comportamentele adecvate. Dar acest comportament pe baza unui scenariu nu trebuie confundat cu cel veritabil. Nimeni nu poate fi mai matur decât este de fapt; ce poate face este să pară mai matur, când primeşte indicaţiile potrivite. A-ţi aştepta rândul pentru că aşa este corect este un semn de civilizaţie, dar a-ţi aştepta rândul din cauza unui sentiment veritabil de dreptate se datorează doar maturităţii. A-ţi cere scuze poate fi convenabil într-o anumită situaţie, dar asumarea responsabilităţii pentru propriile acţiuni vine doar în urma procesului de individualizare. Nu există niciun substitut pentru maturitatea veritabilă, nicio scurtătură pentru a ajunge la ea. Comportamentul poate fi prescris sau impus, dar maturitatea vine din inimă şi minte. Adevărata provocare pentru părinţi este să-şi ajute copiii să crească, nu doar să arate ca nişte oameni mari.

Dacă disciplina nu este un tratament pentru imaturitate şi dacă scenariile comportamentale sunt de ajutor, dar totuşi insuficiente, cum ne putem ajuta copiii să se maturizeze? Timp de ani de zile, psihologii dezvoltării au fost derutaţi cu privire la condiţiile care activează maturizarea. Progresul a avut loc doar când cercetătorii au descoperit importanţa fundamentală a ataşamentului.

Oricât de surprinzător ar fi, povestea maturizării este destul de simplă şi evidentă. La fel ca multe alte lucruri ce ţin de dezvoltarea copiilor, începe cu ataşamentul. Aşa cum am explicat în capitolul 2, ataşamentul este prioritatea principală a fiinţelor vii. Maturizarea are loc abia după ce preocuparea în direcţia ataşamentului nu mai este exclusivă. În cazul plantelor, rădăcinile trebuie să se prindă bine pentru ca dezvoltarea să poată începe şi pentru ca fructificarea să fie posibilă. În cazul copiilor, obiectivul final, de a deveni o fiinţă separată viabilă, poate intra în scenă abia după îndeplinirea nevoilor de ataşament, de contact şi susţinere şi abia după ce copilul se poate baza necondiţionat pe relaţie. Foarte puţini părinţi şi chiar mai puţini experţi înţeleg intuitiv acest lucru. „Când am devenit părinte", mi-a spus un tată care a înţeles acest lucru, „am văzut că lumea părea absolut convinsă că trebuie să-ţi formezi copilul – în

mod activ, mai degrabă decât să creezi un mediu în care să se poată dezvolta armonios. Nimeni nu părea să înțeleagă că, dacă le oferi conectarea plină de iubire de care au nevoie, vor înflori".

Cheia stimulării maturității este grija pentru nevoile de atașament ale copilului. Pentru a sprijini independența trebuie să întreținem întâi dependența; pentru a promova individualizarea trebuie să oferim sentimentul de apartenență și unitate; pentru a-l ajuta pe copil să se separe trebuie să ne asumăm responsabilitatea de a-l ține aproape. Ajutăm un copil să-și dea drumul oferindu-i mai multă apropiere și contact decât caută el. Când cere o îmbrățișare, îi dăm una mai caldă decât ne dă el. Ne eliberăm copiii nu făcându-i să muncească pentru a ne câștiga dragostea, ci lăsându-i să se scufunde în ea. Ajutăm copilul să facă față separării atunci când merge la culcare sau la școală satisfăcându-i nevoia de apropiere. Astfel povestea maturizării este una paradoxală: *dependența și atașamentul favorizează independența și separarea autentică.*

Maturizarea se dezvoltă în pântecele atașamentului. Așa cum pântecele biologic dă naștere unei ființe separate în sens fizic, atașamentul dă naștere unei ființe separate în sens psihologic. În urma nașterii fizice, scopul dezvoltării este de a crea un pântece de atașament emoțional pentru copil din care acesta să se nască încă o dată ca o ființă autonomă, capabilă de funcționare fără a mai fi condusă de impulsurile atașamentului. Oamenii nu scapă niciodată de nevoia de a se conecta cu alții și nici nu ar trebui, însă indivizii cu adevărat maturi nu mai sunt controlați de aceste nevoi. Pentru a deveni o astfel de ființă separată este nevoie de toată copilăria, perioadă care astăzi se întinde cel puțin până la sfârșitul adolescenței și uneori chiar mai mult.

Trebuie să eliberăm copiii de preocuparea pentru atașament astfel încât să ajungă la maturitatea independentă. Secretul pentru a reuși acest lucru este să ne asigurăm că fiii noștri nu trebuie să muncească pentru a-și îndeplini nevoile de contact și apropiere, pentru a-și găsi busola și pentru a se orienta. Copiii trebuie să știe că nevoile lor de atașament vor fi satisfăcute pe deplin; doar atunci poate avea loc schimbul de energie înspre individualizare, procesul de a deveni o persoană cu adevărat individuală. Doar atunci este liber copilul să se avânte înainte, să crească emoțional.

Foamea de atașament seamănă foarte mult cu foamea fizică. Nevoia de hrană nu dispare niciodată, așa cum nici nevoia copilului de atașament nu dispare. Ca părinți, noi ne scutim copiii de căutarea hranei fizice. Ne asumăm responsabilitatea hrănirii lor și le

oferim un sentiment de siguranță cu privire la proviziile de hrană. Indiferent de câtă mâncare are un copil la un moment dat, dacă nu există sentimentul încrederii în rezerva disponibilă, căutarea hranei va continua să fie prioritară. Copilul nu este liber să se ocupe de învățare și să-și continue viața atâta timp cât problema hranei nu este rezolvată: noi, părinții, suntem cei care se ocupă de acest lucru. Datoria noastră ar trebui să fie la fel de clară și în ceea ce privește satisfacerea foamei de atașament a copiilor.

În cartea sa *On Becoming a Person*, psihoterapeutul Carl Rogers descrie atitudinea caldă și plină de grijă pe care a numit-o *acceptare pozitivă necondiționată* pentru că, spunea el, „nu sunt condiții de merit atașate ei". Acest tip de îngrijire, scria Rogers, „nu este posesivă, nu cere gratificații personale. Este o atmosferă care spune pur și simplu *îmi pasă;* nu *îmi pasă de tine dacă te comporți așa sau așa*".[3] Rogers rezuma calitățile unui bun terapeut în relația cu clienții săi. Dacă înlocuim terapeutul cu părinții și clientul cu copilul, avem o descriere elocventă a ceea ce este necesar într-o relație părinte-copil. Dragostea părintească necondiționată este un nutrient indispensabil pentru creșterea emoțională a copilului. Prima sa sarcină este de a crea în inima copilului certitudinea că el este exact persoana pe care o doresc și o iubesc părinții. Nu trebuie să facă nimic și nu trebuie să fie altfel decât este pentru a câștiga iubirea – de fapt nici nu poate face nimic, de vreme ce această iubire nu poate fi nici câștigată, nici pierdută. Nu este condiționată. Există pur și simplu, indiferent de cum se manifestă copilul „bine" sau „rău". Copilul poate fi țâfnos, urâcios, plângăcios, necooperant și nepoliticos, și părintele îl face să se simtă iubit în continuare. Însă trebuie găsite moduri de a transmite că anumite comportamente sunt inacceptabile fără a-l face pe copil să se simtă neacceptat. Acesta trebuie să aibă posibilitatea de a-i arăta părintelui părțile sale cele mai neplăcute, primind totuși iubirea sa necondiționată, satisfăcătoare și dătătoare de siguranță.

Copilul are nevoie să aibă suficientă siguranță, suficientă dragoste necondiționată pentru ca transferul de energie să poată avea loc. Este ca și cum creierul ar spune „Mulțumesc foarte frumos, de asta aveam nevoie, acum putem trece la adevărata sarcină a dezvoltării, la a deveni un individ unic. Nu mai trebuie să caut combustibil; rezervoarele mele sunt pline așa că acum pot porni din nou la drum". Nimic nu este mai important în ceea ce privește dezvoltarea.

Tatăl lui Evan (11 ani), prieten al coautorului meu, tocmai terminase la sfârșitul săptămânii un seminar despre relațiile familiale și mergea, luni, cu fiul său la școală. Îl bătuse la cap pe Evan să continue orele de karate, o activitate care nu-i mai făcea plăcere acestuia. „Știi, Evan", i-a spus tatăl, „dacă mergi la karate o să te iubesc. Și mai știi ceva? Dacă renunți la karate o să te iubesc la fel de mult". Copilul nu a spus nimic timp de câteva minute. Apoi s-a uitat deodată în sus, la cerul înnorat și i-a zâmbit tatălui său. „Nu-i așa că este o zi frumoasă, tată?" a întrebat el. „Nu-i așa că sunt frumoși norii aceia?" După câteva momente de tăcere a adăugat „Cred că voi lua centura neagră". Și a continuat orele de arte marțiale.

Chiar și adulții pot experimenta efectele acestor schimbări de viteze în domeniul dezvoltării, dacă sunt întrunite condițiile potrivite. Una dintre situațiile care pot duce la o scurgere de energie emergentă este experiența de a fi profund îndrăgostit și de a te simți în deplină siguranță cu această dragoste. Oamenii îndrăgostiți recent trăiesc o înnoire a intereselor și a curiozității, un acut sentiment de unicitate și individualitate, o trezire a spiritului. Acestea nu apar pentru că cineva ne împinge să fim maturi și independenți, ci pentru că ne simțim pe deplin satisfăcuți și împliniți în nevoile noastre de atașament.

Ceea ce împiedică dezvoltarea atâtor copii este inabilitatea lor de a face tranziția de la căutarea satisfacerii foamei de atașament la emergența unui angajament independent și exuberant față de lumea înconjurătoare. Există cinci motive importante, pe care părinții și educatorii trebuie să le aibă în vedere, pentru care orientarea către egali le răpește copiilor abilitatea de a se maturiza.

Cinci motive pentru care copiii orientați către egali nu se pot maturiza

Îngrijirea părintească nu ajunge unde trebuie

Unul dintre efectele orientării către egali este acela că dragostea și grija pe care le avem pentru copiii noștri nu mai ajung la ei. Aceasta era cu siguranță problema în cazul lui Peter și a mulți alți părinți cu care am lucrat. Nu exista niciun dubiu că Peter era iubit de părinții săi, care îi doreau binele și erau gata să se sacrifice pentru el. Totuși ei, ca mulți alți părinți în aceeași situație, găseau că este dificil să-și păstreze dragostea în absența oricărei reciprocități din partea fiului lor, cu atât mai mult atunci când acesta le respingea în

mod activ avansurile, le refuza afecțiunea și le lua în nume de rău orice tentativă de comunicare. Peter bloca pur și simplu căldura și grija părinților săi.

Văd atât de multe situații în care copilul se află în mijlocul unei abundențe, a unui banchet virtual întins în fața sa, dar suferă de malnutriție psihologică din cauza problemelor de atașament. Nu poți hrăni pe cineva care nu stă la masa ta. Toată dragostea din lume este insuficientă în a conduce copilul spre punctul de cotitură – cordonul ombilical trebuie să fie atașat pentru ca hrana să poată străbate. Este imposibil să saturi nevoia de atașament a unui copil care nu este atașat în mod activ de tine, persoana capabilă și doritoare de a-i satisface nevoile. Când copilul înlocuiește părinții cu egalii săi ca figuri primare de atașament, către egali se va îndrepta căutând să-și satisfacă foamea de atașament. Simplu spus, foamea de atașament este doar în mod excepțional satisfăcută de atașamentul față de egali. Transferul de energie nu mai are loc. Deoarece nu se mai produce schimbarea de la atașament la individualizare, orientarea spre egali și imaturitatea merg mână în mână.

Fiind nesigură, relația de atașament față de egali nu-i oferă siguranță copilului

Relațiile dintre egali conectează ființe imature. Așa cum am arătat în capitolul precedent, ele sunt nesigure prin natura lor. Ele nu-i permit copilului să se odihnească după căutarea asiduă de aprobare, dragoste și semnificație. Copilul nu se eliberează niciodată de goana după apropiere. În locul odihnei, orientarea către egali aduce agitație. Cu cât copilul este mai apropiat de prieteni, cu atât mai cronică și mai omniprezentă este neliniștea. Indiferent de cât de mult intră în contact cu prietenii, proximitatea nu poate fi niciodată luată drept sigură. Un copil care se hrănește cu popularitatea pe care o are printre ceilalți copii – sau suferă din lipsa ei – este conștient de fiecare nuanță și amenințat de fiecare cuvânt, privire sau gest nefavorabil. Cu egalii, punctul de cotitură nu este niciodată atins: căutarea apropierii nu se transformă niciodată în căutarea aventurii ca ființă separată. Dată fiind natura lor puternic condiționată, relațiile cu egalii – cu puține excepții – nu pot promova dezvoltarea sinelui copilului. Una dintre excepții este prietenia dintre copiii care sunt siguri pe atașamentele lor față de adulți; în astfel de cazuri acceptarea și tovărășia unui prieten poate întări sentimentul de siguranță al copilului. Simțindu-se într-o siguranță absolută în relațiile sale cu adulții, un astfel de copil beneficiază de o strălucire

suplimentară din prieteniile cu egalii săi – fără să depindă de ei, nu se simte amenințat de instabilitatea lor inerentă.

Copiii orientați către egali sunt incapabili să se simtă împliniți

Există încă un motiv pentru care copiii orientați către egali nu se satură niciodată. Pentru a ajunge la punctul de cotitură, un copil trebuie nu doar să fie pe deplin satisfăcut, ci această satisfacție trebuie să se sedimenteze. Creierul copilului trebuie să perceapă că nevoia de apropiere și conectare a fost satisfăcută. Această înregistrare nu are loc la nivel cognitiv și nici măcar conștient, ci la unul profund emoțional. Emoția este cea care împinge copilul și transferă energia de la un stadiu al dezvoltării la altul, de la atașament la individualizare. Problema este că, pentru ca satisfacția să se sedimenteze, copilul trebuie să poată simți profund și vulnerabil – o experiență împotriva căreia copiii orientați către egali vor fi apărați. Din motivele discutate în ultimul capitol, copiii orientați spre egali nu-și permit să fie vulnerabili.

Poate părea ciudat că sentimentele de satisfacție au nevoie de o deschidere față de sentimentele de vulnerabilitate. Nu există durere sau suferință în împlinire – ba din contră. Și totuși există un substrat de logică emoțională pentru acest fenomen. Pentru ca un copil să se simtă plin, el trebuie întâi să se simtă gol; pentru ca să se simtă ajutat, trebuie mai întâi să simtă nevoia de ajutor; pentru ca să se simtă complet, trebuie întâi să se simtă incomplet. Pentru a trăi bucuria reunirii, trebuie întâi experimentată durerea pierderii, pentru a putea fi consolat cineva trebuie să fi simțit înainte durerea. Saţietatea poate fi o experiență foarte plăcută, dar pentru a o putea trăi trebuie să fi simțit înainte vulnerabilitatea. Când un copil își pierde abilitatea de a simți vidurile de atașament, pierde de asemenea abilitatea de a se simți îngrijit și împlinit. Unul dintre primele lucruri pe care le verific în evaluarea pe care o fac copiilor este existența sentimentelor de pierdere și absență. Abilitatea de a ști ce le lipsește și din ce cauză apare golul este un indicator al sănătății emoționale a copiilor. De îndată ce sunt capabili să articuleze, ar trebui să poată spune lucruri precum „mi-e dor de tati", „m-a durut că bunica m-a ignorat", „nu părea că ești interesat de povestea mea", „nu cred că X sau Y mă place".

Mulți copii sunt astăzi prea apărați, prea închistați emoțional pentru a trăi astfel de emoții vulnerabile. Copiii sunt afectați de ceea ce le lipsește, fie că simt sau nu, însă doar atunci când simt

și știu ce lipsește se pot elibera de preocuparea pentru atașament. Părinții acestor copii nu-i pot conduce spre punctul de cotitură sau spre un loc de odihnă. În cazul în care copilul se apără împotriva vulnerabilității ca rezultat al orientării spre egali, el devine nesățios și în relația cu părinții. Aceasta este tragedia orientării către egali – face dragostea și afecțiunea noastră să fie inutile.

Pentru copiii nesățioși, nimic nu este de-ajuns. Indiferent de ce face cineva, indiferent de cât de mult se străduiește să facă lucrurile să meargă, indiferent de cât de multă atenție și aprobare primește, punctul de cotitură nu este niciodată atins. Acest lucru este extrem de descurajant și obositor pentru părinți. Nimic nu este la fel de satisfăcător pentru un părinte decât sentimentul de a fi sursa împlinirii unui copil. Milioane de părinți nu au parte de această experiență pentru că fiii lor fie caută altundeva îngrijirile, fie se apără prea mult împotriva vulnerabilității pentru a fi capabili de saţietate. Insaţietatea ne ține copiii blocați în prima viteză a dezvoltării, blocați în imaturitate, incapabili să-și depășească instinctele fundamentale. Nu-și pot găsi odihna și rămân mereu dependenți de cineva sau ceva din afara lor pentru a-și găsi satisfacția. Nici disciplina impusă de părinți și nici dragostea simțită de aceștia nu pot vindeca această afecțiune. Singura speranță este de a readuce copiii în îmbrățișarea de atașament, unde le este locul, și de a-i înmuia până în punctul în care dragostea poate penetra și oferi sprijin.

Ce se întâmplă atunci când insaţietatea domină funcționarea emoțională a unei persoane? Procesul maturizării este înlocuit de o obsesie sau adicție, în acest caz pentru conectarea cu egalii. Contactul cu aceștia stimulează apetitul fără a hrăni. Stimulează fără a satisface. Rezultatul final al contactului cu egalii este de regulă o dorință stringentă pentru mai mult. Cu cât copilul primește mai mult, cu atât dorește mai mult. Mama unei fetițe de opt ani medita: „Nu înțeleg – cu cât mai mult timp petrece fiica mea cu prietenii ei, cu atât mai insistente sunt cererile sale de-a fi cu ei. De câte interacțiuni sociale are totuși nevoie?" La fel, părinții unui adolescent se plângeau că „de îndată ce fiul nostru se întoarce din tabără, pune mâna pe telefon să-și sune prietenii de care tocmai s-a despărțit. Dar familia este cea pe care n-a văzut-o timp de două săptămâni". Obsesia pentru contactul cu egalii se înrăutățește mereu după expunerea la egali, fie că este la școală sau în timpul de joacă, petreceri în pijamale, excursii cu clasa, tabere. Dacă interacțiunea cu egalii ar fi satisfăcătoare, timpul petrecut cu aceștia ar duce automat la joaca solitară, singurătatea creativă sau reflecția individuală.

Mulți părinți fac confuzie între acest comportament nesățios și nevoia întemeiată pentru interacțiunile cu egalii. Aud mereu variațiuni pe aceeași temă: „dar copilul meu este absolut obsedat de a fi împreună cu prietenii săi. Ar fi crud să-l privăm de asta". De fapt ar fi mult mai crud și mai iresponsabil să tolerăm alimentarea obsesiei. Singurul atașament de care copilul are cu adevărat nevoie este acela care-i oferă sprijin și îngrijire, care-i oferă satisfacție și confort. Cu cât mai revendicativ este copilul, cu atât mai mult indică obsesia de a fugi. Nu putere dovedește copilul, ci disperarea după o foame care crește odată cu contactul cu egalii.

Copiii orientați către egali nu pot renunța

În acest capitol atenția mea s-a îndreptat asupra sațietății foamei de atașament drept cheie a eliberării copilului de preocuparea pentru atașament. Și totuși există adulți care s-au maturizat corespunzător fără să se fi bucurat, în copilărie, de un atașament hrănitor cu un adult. Cum se poate? Explicația este aceea că există o a doua cheie care deblochează procesul maturizării. Ar putea fi numită „ușa din spate a maturizării", deoarece este mult mai puțin evidentă și, în multe feluri, e opusul sațietății. Acest punct emoțional de cotitură apare atunci când, în loc de a fi plin de ceea ce funcționează, creierul copilului înregistrează faptul că nevoia de atașament nu va fi satisfăcută în acea situație sau în acel moment. Zădărnicia care se sedimentează apare în urma aspirațiilor eșuate – incapacitatea de a atrage atenția tatălui sau de a fi special pentru bunica, eșecul în a-și face prieteni sau de a avea un partener de joacă. Poate fi produsă de inabilitatea copilului de a scăpa de sentimentul de singurătate, de a fi cel mai mare sau cel mai bun, de a fi cel mai important pentru cineva, de a găsi un animal pierdut, de-a o ține pe mama acasă sau de a împiedica familia să se mute. Lista dorințelor potențial zadarnice se poate extinde de la cel mai lumesc exemplu al nevoii dejucate de apropiere față de cineva și până la cea mai profundă pierdere a atașamentului.

Circuitele noastre emoționale sunt programate să ne elibereze de preocuparea pentru contact și apropiere nu doar atunci când foamea de atașament este satisfăcută, ci și atunci când înțelegem că dorința de împlinire este zadarnică. Renunțarea este foarte dificilă chiar și pentru adulți, fie că ne dorim să fim plăcuți de toată lumea sau să fim iubiți de o anumită persoană, sau să devenim puternici din punct de vedere politic. Doar atunci când acceptăm că ceea ce am încercat să facem nu se poate realiza, și resimțim din plin dezamăgirea și tristețea care urmează, ne putem continua viața.

Fiind imaturi, copiii resimt în mod natural nevoia de a se agăța, de a menține contactul, de a solicita atenția, de a poseda persoana de care sunt atașați. Un copil poate fi consumat de această dorință până la punctul în care îi este amenințată dezvoltarea. Doar atunci când inutilitatea este înregistrată în partea emoțională a creierului, stringența se stinge și agățarea ia sfârșit. Pe de altă parte, dacă sentimentul de inutilitate eșuează în a se sedimenta, copilul va rămâne cuprins de nevoia obsesivă de atașament și va persevera în urmărirea inaccesibilului.

La fel ca împlinirea, sentimentul de inutilitate trebuie să se sedimenteze pentru ca schimbul de energie care duce la acceptare să aibă loc, transferul de la frustrare la un sentiment de împăcare cu starea lucrurilor. Nu ajunge înregistrarea la nivel intelectual, trebuie resimțită profund și vulnerabil, în adâncul sistemului limbic, în inima circuitelor emoționale ale creierului. Inutilitatea este un sentiment care ne aduce față în față cu limitele controlului nostru și cu ceea ce nu putem schimba. Sentimentele de inutilitate/zădăr sunt printre primele care dispar când copilul se apără. Drept rezultat, copiii orientați către egali au insuficiente emoții de acest fel. În ciuda faptului că relațiile lor cu egalii sunt pline de frustrare și pierdere, ei vorbesc rareori despre sentimentele de dezamăgire, tristețe și durere. Așa cum vom vedea mai departe, inabilitatea de a trece de la frustrare la inutilitate, de la „nervos la trist" este o sursă majoră a agresivității și violenței.

În cazul copiilor, unul dintre cele mai evidente semne ale sedimentării inutilității este tendința de a plânge. În creier există un mic organ care dirijează acest semn indicator. Învățăm adesea să ne ascundem lacrimile, ca adulți, dar impulsul de a plânge este cablat de sentimentele de inutilitate. Desigur, sunt și alte experiențe care ne pot mișca până la lacrimi, ca de exemplu când ne intră ceva în ochi, ceapa, durerea fizică sau frustrarea. Lacrimile inutilității sunt declanșate de circuite neurologice diferite și sunt unice din punct de vedere psihologic. Se simt altfel pe obraji. Sunt acompaniate de un transfer de energie: o tristețe sănătoasă, o renunțare la tentativa de a schimba lucrurile. Lacrimile inutilității aduc de fapt o ușurare, sentimentul că ceva se sfârșește. Ele semnalizează că într-adevăr creierul a înțeles că ceva nu merge și trebuie să renunțe. De exemplu, un copil mic care își scapă pe jos cornetul cu înghețată, dar care este capabil să-și găsească lacrimile și tristețea în brațele unui adult iubitor va accepta pierderea, se va însenina repede și se va îndrepta spre următoarea aventură.

Este firesc ca un copil să fie mișcat până la lacrimi de experiența unui eșec în relațiile sale de atașament. Și în această privință, copiii orientați spre egali sunt departe de ceea ce este firesc. Sunt mult mai predispuși la a-și păstra ochii uscați când vine vorba de zădărnicie, și cu cât mai prost stau lucrurile în relațiile lor cu egalii, cu atât își consolidează mai bine rezistența față de acceptarea inutilității. Când ne oprim din plâns, este ca și cum capacitatea creierului de a procesa emoții – în mod normal destul de flexibilă și responsivă – devine rigidă. Își pierde plasticitatea, abilitatea de a se dezvolta. Fără inutilitate, ca și fără sațietate, maturizarea este imposibilă.

Orientarea către egali strivește individualitatea

Orientarea către egali amenință maturizarea într-un alt mod important: strivește individualitatea. Înainte de a explora motivele, trebuie să arătăm pe scurt distincția importantă dintre individualitate și individualism. *Individualitatea* este fructul procesului de a deveni o ființă separată din punct de vedere psihologic, care culminează cu înflorirea unicității persoanei. Psihologii numesc acest proces diferențiere sau individuare. A fi un individ presupune a-ți cunoaște ideile, limitele și semnificațiile. Înseamnă a acorda valoare propriilor principii, preferințe, intenții, perspective și scopuri. Înseamnă a sta pe un loc neocupat de nimeni altcineva. *Individualismul* este filozofia care plasează drepturile și interesele unei persoane înaintea drepturilor și intereselor comunității. Individualitatea, pe de altă parte, este fundația unei comunități autentice, deoarece numai indivizii cu adevărat maturi pot coopera pe deplin într-un mod care respectă și celebrează unicitatea altora. În mod ironic, orientarea spre egali alimentează individualismul chiar în timp ce subminează adevărata individualitate.

Individualitatea îmbobocită și independența emergentă au nevoie să fie protejate atât de reacțiile altora, cât și de puterea impulsurilor persoanei de a se atașa de alții cu orice preț. Există ceva extrem de vulnerabil în creșterea psihologică nou-emergentă în toate manifestările sale: interes, curiozitate, unicitate, creativitate, originalitate, mirare, idei noi, dorința de a face lucrurile singur, experimentare, explorare și așa mai departe. O astfel de emergență are un caracter timid și experimental, precum o țestoasă care-și scoate capul din carapace. A ne aventura în deplina noastră originalitate înseamnă a ne expune total la reacțiile celorlalți. Dacă reacția este prea critică sau negativă, spectacolul de emergență se disipă cu

repeziciune. Doar o persoană foarte matură poate înfrunta reacțiile celor care nu recunosc sau nu apreciază independența în gândire, existență și acțiune.

Nu ne putem aștepta de la copii să aplaude semnele de maturizare în alți copii. Nu este responsabilitatea lor și, oricum, sunt mult prea conduși de atașament pentru a respecta individualitatea. Cum ar putea copilul să știe că dezvoltarea propriilor intenții este o sămânță a viitoarelor valori? Că împărțirea lumii în „a mea" și „a altuia" nu este un comportament antisocial, ci debutul necesar al individuării? Că a vrea să fie autorul propriei munci și autorul propriilor idei este calea de a deveni propriul său stăpân? Copiilor nu le pasă prea mult de existența acestor semne în ceilalți. Este nevoie de un adult pentru a recunoaște semințele maturității, pentru a face loc individualității și pentru a acorda valoare semnelor timpurii de independență. Este nevoie de un adult pentru a vedea individualitatea ca pe un crez sacru și a-i oferi orice protecție necesară.

Totuși, dacă singura problemă ar fi inabilitatea copiilor de a încuraja și celebra individualitatea celorlalți, interacțiunea dintre ei nu ar avea un efect negativ atât de mare asupra persoanei în devenire. Din păcate, problema este mult mai gravă. Persoanele imature tind să calce în picioare orice individualitate care îndrăznește să se arate. În lumea unui copil nu imaturitatea este suspectă, o sursă de rușine, ci mai degrabă procesul de maturizare. Copilul *emergent* – copilul care este automotivat și nu este condus de nevoia de contact cu egalii – pare o anomalie, este ieșit din comun, neobișnuit. Cuvintele pe care copiii orientați spre egali le folosesc pentru un asemenea copil sunt critice, precum ciudat, prost, retardat, monstru, tocilar. Copiii imaturi nu înțeleg de ce acești copii emergenți, în curs de maturizare, încearcă atât de mult să progreseze, de ce caută uneori solitudinea în locul companiei, de ce pot fi curioși și interesați de lucruri care nu-i implică pe ceilalți, de ce pun întrebări în clasă. Trebuie să fie ceva în neregulă cu acești copii și de aceea merită arătați cu degetul. Cu cât mai puternică este orientarea spre egali a unui copil, cu atât mai intens va disprețui și ataca individualitatea altui copil.

Așa cum procesul de individuație este amenințat din afară de reacțiile egalilor, este de asemenea subminat de dinamicile interne ale copiilor orientați spre egali. Individualitatea este dificilă pentru atașamentele față de egali. Puține relații cu egalii pot suporta greutatea copilului care devine propriul său stăpân, care are preferințele sale, care spune ce gândește, își exprimă părerile și ia singur deciziile.

Când atașamentul pentru egali este preocuparea principală, individualitatea trebuie sacrificată. Pentru copilul imatur acest sacrificiu pare corect. Cenzurarea propriei personalități, diminuarea autoexpresiei și suprimarea părerilor sau valorilor conflictuale par să fie acțiuni firești. Copilul nu trebuie să permită propriei individualități să intervină între el și prietenii săi. Pentru ființele imature, prietenia – adică atașamentul față de egali – trebuie să aibă mereu prioritate în fața sinelui. Creaturile dependente de atașament își vând cu bucurie dreptul la individualitate pentru un semn de acceptare din partea egalilor, fără a avea nici cea mai mică idee despre sacrilegiul pe care l-au comis din punctul de vedere al dezvoltării. Instinctul de autoconservare se formează abia când există posibilitatea de a fi o ființă separată.

Kate este mama lui Claire, de șapte ani, pe care o educă acasă. „Este o persoană foarte plăcută și unică la doar șapte ani", spune Kate despre fiica ei, „cu un spirit independent. Și totuși, după doar câteva ore petrecute cu prietenii, nu mai este chiar ea însăși. Limbajul nu este tocmai al ei și preia din manierismele prietenilor săi. Durează câteva ore până să reapară vechea Claire. Dar pe măsură ce înaintează în vârstă este tot mai capabilă să se afirme".

În timpul anilor de orientare către egali, fiica mea Tamara nu-și putea exprima opiniile sau gândurile care ar fi putut duce la conflicte cu prietenii ei. O vedeam parcă micșorându-se pentru a se încadra în parametrii relației pe care o întreținea în acel moment. Când o încurajam să fie ea însăși cu Shannon – fata care devenise prietena ei cea mai bună – avea mari dificultăți până și în a înțelege ce spuneam. Deși Tamara excela la școală, era rușinată de reușitele ei și se străduia din greu să-și ascundă notele de colegi. Orice copil orientat spre egali știe: nu spune și nu face nimic ce s-ar putea reflecta rău asupra celorlalți și ar putea să-i țină la distanță. Știa intuitiv că aceste relații n-ar fi supraviețuit valorii sale, și totuși, în loc să lase dezvoltarea să-și urmeze cursul, încerca să se facă mică doar pentru a se potrivi cu grupul.

Lumea în care trăiesc copiii noștri devine tot mai neprietenoasă față de procesul natural de maturizare. În universul orientat spre egali, maturizarea și individualizarea sunt văzute ca inamicele atașamentului. Unicitatea și individualitatea devin impedimente în calea succesului în cultura egalilor.

Este treaba noastră, ca părinți, să cultivăm cu propriii copii relații de afecțiune care să permită individuarea. Individualitatea unui copil nu ar trebui să fie niciodată prețul cerut pentru căldură

și apropiere. Trebuie să le oferim copiilor noștri ceea ce ei nu-și pot oferi unii altora: libertatea de a fi ei înșiși în contextul acceptării pline de iubire – o acceptare pe care cei imaturi nu o pot oferi, dar pe care noi, adulții, putem și trebuie să le-o asigurăm.

10

Agresivitatea

Helen (9 ani) stătea într-o zi în fața oglinzii, făcându-și tăieturi urâte în pieptele negre, până când a rămas aproape fără păr în partea din față. Când mama ei, uimită și alarmată, a întrebat de ce se comporta astfel, copila a îndreptat foarfeca spre ea și a început să țipe, insultând-o.

Emily, de 15 ani, a fost trimisă de mama ei să mă consulte pentru că se tăia și se cresta. Impulsurile ei agresive nu se îndreptau doar asupra propriei persoane. Nimeni și nimic nu scăpa ostilității și sarcasmului ei efervescent, cu excepția prietenilor ei. A ridiculizat până și titlurile cărților din biblioteca mea. Deși istețimea ei era înviorătoare și inteligența impresionantă, era greu de suportat felul în care își trata părinții și fratele mai mic. Nemilos de critică, îi vorbea de rău fără încetare. Ostilitatea sa era implacabilă.

Părinții lui Helen sunt prietenii mei. În anul anterior acestei explozii inexplicabile de agresivitate din partea fiicei lor trecuseră printr-o perioadă foarte grea în căsnicie. Timpul și energia lor fuseseră absorbite de necazurile din relația lor, astfel că Helen ajunsese să caute conectarea emoțională cu egalii ei -- fără succes.

Așa cum arată experiența lui Emily, chiar dacă Helen și-ar fi atins scopul de a fi acceptată de egali, nevoile ei emoționale ar fi rămas în continuare nesatisfăcute. Emily devenise foarte orientată spre egali în jurul vârstei de zece ani din cauza luptei mamei sale cu cancerul. Incapabilă să gestioneze vulnerabilitatea evocată de posibilitatea de a o pierde, Emily a reacționat îndepărtându-și mama. Vidul creat de renunțarea la afecțiunea maternă a fost ocupat de prieteni. A urmat exprimarea agresiunii prin acțiuni, cuvinte și atitudine. Atacurile asupra familiei sunt tipice în cazul copiilor orientați către egali, lăsând părinții și frații răniți. În cele mai multe

cazuri atacurile nu sunt fizice, însă asalturile verbale și ostilitatea emoțională pot fi extrem de obositoare, alienante și dureroase.

Agresiunea este una dintre cele mai comune plângeri ale părinților și profesorilor de astăzi. Era îngrijorarea principală a părinților lui Kirsten, Melanie și Sean. În timp ce agresiunea nu este întotdeauna legată de orientarea spre egali, cu cât copilul este mai apropiat de egali cu atât este mai probabilă apariția acesteia.

Pe măsură ce orientarea spre egali este în creștere în societate, agresiunea din perioada copilăriei va avea aceeași tendință. În 1993 au fost raportate 6 000 de incidente violente de către inspectoratul școlar al orașului New York, spre deosebire de unul singur raportat în 1961.[1] Numărul atacurilor grave în rândul tinerilor canadieni a crescut de cinci ori în ultimii 50 de ani, în timp ce în Statele Unite ale Americii acest număr a crescut de șapte ori.[2] Incidența abuzurilor copiilor asupra părinților a fost subiectul recentului raport Cottrell către Health Canada.[3] Într-un chestionar, patru din cinci profesori au raportat atacuri din partea elevilor, dacă nu fizice, atunci sub forma amenințărilor de intimidare și atacurilor verbale.[4] Când definiția agresiunii este extinsă pentru a include auto-atacurile, statisticile legate de sinucideri devin deranjante. Tentativele cu sfârșit mortal s-au triplat în rândul copiilor în ultimii 50 de ani. Sinuciderile în rândul copiilor între 10 și 14 ani au crescut cel mai rapid.[5]

Mulți dintre adulți ezită să confrunte grupuri de tineri pe care nu-i cunosc, de teamă să nu fie atacați. O astfel de teamă era practic necunoscută acum o generație sau două. Cei mai mulți dintre noi pot vedea diferențele apărute în câteva decenii.

Rapoartele media despre agresiunea copiilor abundă: „Adolescent dispreţuit se întoarce la petrecere cu un pistol și face trei victime", „Tânăr călcat în picioare de adolescenți, în stare gravă", „Bandă de copii de 10-13 ani, implicată în delicte violente", „Elev lăsat repetent se întoarce la școală, omorându-și profesorul". Într-o relatare din octombrie 2002 a atacului fatal asupra unui bărbat de 36 de ani din Chicago, de către un grup de tineri cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani, Associated Press citează un martor care spune „Îl loveau (cu greble, cutii de lapte și bâte) țipând și spunând «hei, lasă-mă pe mine să folosesc asta...» Era ca un joc pentru ei". La câteva săptămâni după acest eveniment sângeros, două crime comise de adolescenți în provinciile din vecinătate au șocat publicul canadian. Trupul unei soții și mame a trei copii, de 39 de ani, a fost găsit printre rămășițele unui incendiu provocat în casa familiei din Maple Ridge, Columbia Britanică. Câteva ore mai târziu poliția a oprit un

adolescent de 15 ani care conducea maşina femeii. „El conducea, fumând o ţigară. În maşină erau alţi cinci tineri." Adolescentul a fost acuzat de crimă cu premeditare. Notabilă a fost aparenta nonşalanţă a acestui copil-ucigaş, în compania egalilor săi.*

Atrocităţile violente comise de adolescenţi între ei au devenit materialul ştirilor principale: la liceul Columbine din Colorado; în Tabor, Alberta; în Liverpool, Anglia. Dar să ne concentrăm atenţia asupra statisticilor macabre şi-a relatărilor media despre violenţele sângeroase înseamnă să scăpăm din vedere impactul complet al agresiunii copiilor în societatea noastră. Cele mai multe semne indicatoare ale blasfemiei reprezentate de agresiune şi violenţă nu se regăsesc în titlurile ziarelor, ci în cultura egalilor – limbajul, muzica, jocurile, arta, tipurile de distracţie alese. O cultură reflectă dinamicile participanţilor, iar cultura copiilor orientaţi către egali este tot mai mult una a agresiunii şi violenţei. Apetitul pentru violenţă se reflectă în delectarea cu care este privită nu doar în muzică şi filme, ci şi în şcoli şi în curţile acestora. Copiii alimentează ostilităţile în rândul egalilor lor în loc să le dezamorseze, îi încurajează pe ceilalţi să lupte în loc să descurajeze violenţa. Făptaşii reprezintă doar vârful aisbergului. Într-un studiu despre curtea şcolii, cercetătorii au descoperit că cei mai mulţi copii de şcoală sprijină pasiv sau încurajează activ actele de intimidare şi agresiune; mai puţin de unul din opt au încercat să intervină. Atât de mult s-a înrădăcinat cultura şi psihologia violenţei, încât copiii arată în general mai mult respect şi simpatie pentru huligani decât pentru victimele lor.[6]

Formele de agresiune cel mai des întâlnite în rândul copiilor şi adolescenţilor nu sunt luptele şi atacurile care sunt subiectul studiilor şi statisticilor, ci mai degrabă gesturile, cuvintele şi acţiunile ofensive care reprezintă tipurile de interacţiuni zilnice între copiii orientaţi spre egali. Atacurile pot fi de natură emoţională, emise sub forma ostilităţii, antagonismului şi disprețului. Pot fi exprimate prin gesturi nepoliticoase, datul ochilor peste cap, sau prin cuvinte, sub forma insultelor. Atacul poate fi comis prin tonul vocii, prin gesturi batjocoritoare, printr-o privire fixă, prin postura corpului, prin sarcasmul unui comentariu sau răceala unui răspuns. Agresiunea poate fi îndreptată spre ceilalţi sau poate fi exprimată prin tantrumuri şi crize. Poate fi de asemenea îndreptată spre propria persoană, prin

* Adolescentul a fost condamnat ulterior pentru crimă. A fost abandonat de timpuriu de părinţi, a pierdut în serie relaţiile de ataşament cu adulţii, construindu-şi un zid de apărare în cadrul grupului de egali (n.a.).

deprecieri de tipul „sunt prost", auto-ostilitate precum „mă urăsc", acte de autoagresiune, gânduri şi tendinţe suicidare. Atacurile pot fi îndreptate împotriva existenţei înseşi, ca în cazul afirmaţiei „te omor" sau „o să mă omor". Atacurile asupra existenţei pot fi şi psihologice – ostracizarea, pretextul că cineva nu există sau refuzul de a accepta prezenţa cuiva. Lista nu are sfârşit. Cu alte cuvinte, esenţa agresiunii transcende formele ostentativ violente care au devenit subiectul policitilor comune, dar inutile de tipul „zero toleranţă" adoptate în şcoli sau în alte instituţii care lucrează cu copiii. Dată fiind omniprezenţa agresiunii, toleranţa zero este un concept superficial, imposibil de realizat în practică.

Agresiunea, ca şi dragostea, se află în natura motivaţiei de bază – ceea ce impresionează. În cazul agresiunii, este impulsul de a ataca. De unde vine toată această agresiune? Ce împinge agresiunea copiilor spre noi culmi? De ce sunt copiii orientaţi spre egali atât de predispuşi spre violenţă? Răspunsul nu se găseşte în statistici, ci în înţelegerea rădăcinilor agresiunii şi a felului în care orientarea spre egali sprijină aceste rădăcini. Doar înţelegând agresiunea putem înţelege motivele pentru care este în creştere în lumea în care trăiesc copiii noştri.

Orientarea spre egali nu este cauza primară a agresiunii. Copiii mici şi preşcolarii care nu sunt deloc orientaţi spre egali pot fi şi ei agresivi. Agresiunea şi violenţa au făcut parte din istoria umanităţii încă din cele mai vechi timpuri. Agresiunea este una dintre cele mai vechi şi mai provocatoare probleme; orientarea către egali este relativ nouă. Dar orientarea către egali întreţine focul agresiunii şi îl transformă în violenţă.

Forţa motrice a agresivităţii

Ce înseamnă o persoană să atace? Frustrarea. Frustrarea este combustibilul agresiunii. Desigur, frustrarea nu va duce automat la agresiune, aşa cum oxigenul nu provoacă automat un incendiu. Aşa cum vom vedea, frustrarea poate avea şi alte rezultate, incompatibile cu agresiunea. Doar în absenţa unei rezolvări civilizate, creşterea frustrării duce la agresiune. Orientarea spre egali nu doar creşte nivelul frustrării unui copil, ci descreşte de asemenea posibilitatea de a găsi alternative paşnice la agresiune.

Frustrarea este emoţia pe care o simţim când ceva nu merge bine. Ce nu merge bine poate fi o jucărie, o slujbă, corpul cuiva, o

conversație, o cerere, o relație, cafetiera, foarfecele. Orice ar fi, cu cât contează mai mult pentru noi ca respectivul lucru să funcționeze, cu atât mai frustrați devenim când nu se întâmplă așa. Frustrarea este o emoție primitivă profundă, atât de primitivă, de fapt, că poate fi întâlnită și la alte animale. Frustrarea nu este neapărat ceva conștient, dar, ca orice altă emoție, ne va afecta oricum.

Există mulți factori declanșatori ai frustrării, dar pentru că ceea ce contează cel mai mult pentru copii – și pentru mulți adulți – este atașamentul, cea mai mare sursă de frustrare este reprezentată de relațiile de atașament care nu funcționează: pierderea contactului, conectare zădărnicită, separare prea lungă, sentimentul de a fi disprețuit, pierderea cuiva drag, lipsa sentimentului de apartenență sau a înțelegerii. Deoarece nu suntem în general conștienți de atașament, nu suntem conștienți nici de legătura dintre frustrările și relațiile noastre nefuncționale.

Legătura strânsă dintre frustrarea din cauza atașamentului și agresivitate mi-a devenit clară când fiul meu Shay avea trei ani. Shay era foarte atașat de mine și nu fusese separat prea mult timp de mine până când am acceptat o invitație din celălalt capăt al continentului de a ține un curs de cinci zile pentru educatori. La întoarcere, agresivitatea lui Shay crescuse de la nivelul normal pentru vârsta lui, de două-trei incidente pe zi la aproape 20-30 de incidente zilnic. Nu a fost nevoie să-l întreb de ce făcea crize sau lovea sau mușca sau arunca lucrurile – s-a întâmplat ca tema seminarului pe care tocmai îl susținusem să fie despre rădăcinile agresivității și violenței. Nici nu mi-ar fi putut spune. Era vorba de frustrarea legată de atașament, pur și simplu, care izvora din adâncul lui. Mama lui Helen, fetița menționată la începutul acestui capitol, suferise o depresie gravă când Helen avea trei ani. Atât ea, cât și soțul ei deveniseră mult mai puțin disponibili pentru fiica lor în timpul acelor luni întunecate de suferință. Apoi, deodată, fără niciun motiv aparent, Helen a început să lovească alți copii la locul de joacă, copii pe care nici măcar nu-i cunoștea. Era frustrarea ei care erupea sub forma comportamentului agresiv.

Când egalii înlocuiesc părinții, sursa frustrărilor lor se modifică și ea și, în cele mai multe cazuri, crește în loc să scadă. Copiii ale căror relații de atașament primare sunt față de egali sunt frustrați pentru că le este greu să stea mereu împreună. Nu locuiesc unii cu alții, deci suferă mereu din cauza separării. Nu există nicio siguranță legată de câștigarea aprecierii egalilor; să fii ales astăzi nu garantează că vei fi ales și mâine. Dacă măsura în care contează

pentru egali este cea mai importantă, frustrările vor fi întâlnite peste tot: nereturnarea unui apel telefonic, ignorarea, înlocuirea cu altcineva, desconsiderarea sau insulta. Copilul nu poate avea niciodată siguranța că este acceptat sau considerat special de către egalii săi. Mai mult, relațiile dintre egali nu suportă adevărata maturitate psihologică a unui copil. Acesta trebuie să se cenzureze în mod constant, având grijă să nu apară prea diferit sau să dezaprobe ceva prea vehement. Furia și resentimentele trebuie înghițite dacă se dorește păstrarea apropierii. În cazul relațiilor dintre egali nu există nicio bază sigură, niciun scut împotriva stresului, nicio iubire iertătoare, niciun angajament de care să depindă, niciun sentiment de intimitate. Frustrarea este intensă într-un astfel de mediu, chiar și atunci când lucrurile funcționează relativ bine. Dacă adăugăm puțină ostracizare sau respingere, frustrarea depășește orice limită. Nu este de mirare că limbajul copiilor orientați spre egali devine urât, iar temele muzicale și distracțiile pe care le preferă ei au tente agresive. Nu este de mirare nici că atât de mulți copii se atacă singuri, își mutilează trupurile și au intenții suicidare. Mai puțin evident, dar la un nivel mult mai mare, mult mai mulți copii se simt inconfortabil în propria persoană. Conștient sau nu, sunt extrem de critici cu privire la însușirile proprii. Și aceasta este o formă de agresiune îndreptată asupra sinelui.

Copiii care sunt blocați în frustrare caută oportunități de a ataca și sunt adesea ocupați să atace teme în muzică, literatură, artă și divertisment. Coautorul meu își amintește șocul resimțit când unul dintre fiii săi, atunci în pragul adolescenței, a început să urmărească programe violente de wrestling la televizor și a început să se îmbrace ca Freddie Kruger, personajul unei serii de filme de groază. Acestui copil îi lipsea, în acel moment din viața sa, un atașament securizant față de părinții săi și era prins într-o rețea de relații frustrante cu egalii săi.

Așa cum mulți părinți au experimentat cu tristețe, odată ce partea responsabilă de atașament a creierului s-a fixat asupra prietenilor, încercările de a contracara acest proces pot declanșa frustrări intense. Limitele și restricțiile impuse de către părinți pot dezlănțui un torent de limbaj și comportament agresiv, care pot crește mult nivelul stresului. Mathew, de 11 ani, era un asemenea caz. Își înlocuise părinții cu un prieten, Jason. Cei doi erau de nedespărțit. Mathew le-a cerut părinților să-l lase peste noapte la o petrecere de Halloween acasă la Jason. Când aceștia au refuzat, Mathew a răbufnit cu atâta ostilitate emoțională și agresiune verbală că părinții s-au speriat de ce ar putea

face. Atunci m-au consultat și au descoperit orientarea sa fundamentală spre egali. Un bilet plin de durere pe care băiatul li-l scrisese părinților ilustra o parte din frustrarea sa și din agresiunea rezultată.

> Gândiți-vă puțin la situația asta. Să spunem că Jason vrea să petreacă timp cu cineva, în mod normal, m-ar chema pe mine. Dar acum nici nu se mai deranjează, pentru că oricum nu mă lăsați. Așa că în loc de asta se împrietenește cu alții, ceea ce ar fi fost ok în mod normal, dar acum nu va mai fi prietenul meu. Asta mă enervează ca dracu'!!! Mă enervează așa de tare, că-mi vine să rănesc pe cineva... foarte tare...Vă jur că băiețelul pe care-l iubiți atâta nu va mai fi. O să mă omor dacă trebuie! Poate o să-mi tai venele... DACĂ N-AM PRIETENI, N-AM NICI VIAȚĂ.

Combustibilul care alimentează agresiunea nu se termină niciodată în cazul copiilor orientați spre egali. Nu este absolut necesar ca frustrarea să ducă la agresiune. Răspunsul sănătos, firesc, la frustrare este să încerci să schimbi lucrurile. Dacă nu este posibil, putem accepta starea lucrurilor și ne putem adapta într-un mod creativ la o situație care nu poate fi schimbată. Dacă o astfel de adaptare nu are loc, impulsurile de a ataca pot fi încă ținute în frâu de gânduri și sentimente care temperează – cu alte cuvinte, de o auto-reglare matură. Este posibil să devenim foarte frustrați, și totuși să nu atacăm. În cazul copiilor orientați către egali, răspunsurile acceptabile la frustrare sunt cel mai probabil blocate, cum voi explica în cele ce urmează. Acești copii devin agresivi în mod implicit.

Există trei mari deficiențe ale relațiilor între egali care duc la acumularea frustrării până când aceasta irumpe într-un mod agresiv.

Cum instigă orientarea spre egali la agresiune

Copiii orientați spre egali sunt mai puțin capabili să facă schimbări

Când ne simțim frustrați, primul nostru impuls este să schimbăm ceea ce nu funcționează. Putem încerca să realizăm acest lucru cerând ajutorul altora, încercând să ne schimbăm comportamentul sau printr-o varietate de alte mijloace. Pentru că ne-a pus în mișcare și ne-a făcut să acționăm, frustrarea și-a îndeplinit misiunea.

Problema este că viața ne oferă multe frustrări care sunt mai presus de noi: nu putem modifica timpul și nu putem schimba trecutul. Nu putem evita moartea, nu putem face experiențele plăcute să dureze o veșnicie, nu putem trișa realitatea, nu putem forța pe cineva să coopereze dacă nu vrea. Nu putem face mereu ca lucrurile să fie corecte și nu putem garanta întotdeauna siguranța noastră sau a altcuiva. Dintre toate aceste frustrări inevitabile cea mai amenințătoare pentru copii este aceea de a nu putea să-și asigure siguranța psihică și emoțională. Aceste nevoi extrem de importante – de a fi doriți, solicitați, plăcuți, iubiți, speciali – sunt în afara controlului lor.

Câtă vreme noi, părinții, avem succes în a ne ține copiii aproape, ei nu trebuie să se confrunte cu această inutilitate profundă, fundamentală pentru existența umană. Nu înseamnă că-i putem proteja pentru totdeauna de realitate, dar copiii nu ar trebui să facă față provocărilor pentru care nu sunt pregătiți. Copiii orientați spre egali nu sunt la fel de norocoși. Dat fiind nivelul de frustrare pe care îl trăiesc, ei au o nevoie disperată de a schimba lucrurile, de a-și securiza într-un fel relațiile de atașament. Unii devin solicitanți într-un mod compulsiv în relațiile dintre ei, alții devin preocupați de a se face cât mai atrăgători în ochii celorlalți – de aici cererea crescută pentru serviciile de chirurgie plastică în rândul tinerilor și obsesia de a fi la modă la vârste din ce în ce mai mici. Unii devin autoritari, alții fermecători sau comedianți. Unii se dau și peste cap (transformându-se în covrigei psihologici) numai pentru a păstra contactul cu prietenii lor. Mereu nesatisfăcuți, acești copii au pierdut contactul cu sursa nemulțumirii lor și protestează vehement împotriva unei realități pe care nu o pot controla deloc. Desigur, aceleași dinamici pot apărea și în relațiile copiilor cu adulții – și adesea apar –, dar prezența lor este absolut garantată în relațiile orientate spre egali.

Indiferent de cât de mult se străduiește copilul orientat către egali să schimbe lucrurile prin cereri repetate, prin alterarea aspectului său exterior, prin a face ca lucrurile să meargă pentru ceilalți, indiferent de cât își cenzurează adevărata personalitate sau acceptă compromisuri, va avea parte doar de alinări efemere. Nu va găsi alinare pe termen lung față de frustrările produse de lipsa atașamentului, și astfel apare și frustrarea de a se izbi mereu de un zid imposibil de trecut. În loc să elimine acest sentiment, frustrarea se apropie și mai mult de momentul în care se va transforma în agresivitate, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Helen și Emily, menționate la începutul acestui capitol.

Copiii orientați spre egali se adaptează mai greu

Frustrarea care apare în fața obstacolelor de netrecut este menită să se dizolve în sentimente de inutilitate. În acest mod frustrarea duce la adaptare, făcându-ne să ne schimbăm pe noi atunci când nu putem schimba circumstanțele care ne dejoacă planurile. Un copil care se adaptează nu va ataca: adaptarea și agresivitatea, ambele potențiale rezultate ale frustrării, sunt incompatibile.

Această dinamică *de la frustrare la inutilitate* este foarte evidentă în cazul copiilor mici. Aceștia le cer părinților lucruri pe care ei, în general din anumite motive, nu pot sau nu doresc să le ofere. După câteva tentative nereușite de a schimba lucrurile, copilul ar trebui să ajungă la etapa lacrimilor provocate de inutilitate. Acest răspuns este unul foarte bun. Energia este transferată de la încercarea de a schimba lucrurile la renunțare. Dacă o parte a frustrării a declanșat deja reacția de atac, sentimentele se modifică de asemenea, de la enervare la tristețe. Odată ce transferul spre sentimentul de inutilitate s-a finalizat, copilul se liniștește. Când frustrarea nu este convertită prin acest proces, copilul nu va renunța să încerce să obțină ce dorește. Dacă nu este distras sau nu i se face pe plac, copilul mic va lupta în continuare împotriva inutilității și va izbucni atacând, până va apărea epuizarea. Doar sentimentele de inutilitate pot permite cuiva să abandoneze un curs al acțiunii care nu funcționează și dizolvă frustrarea implicată.

Creierul trebuie să înregistreze că ceva nu funcționează. Nu este destul să *crezi* acest lucru – trebuie să *simți*. Am avut cu toții momente în care știam că ceva nu merge bine, dar am continuat să repetăm experiența respectivă. De exemplu, mulți dintre noi le-am spus copiilor: „Dacă nu ți-am spus de o mie de ori, nu ți-am spus niciodată..." Dacă, în loc de asta, am permite sentimentului de inutilitate să se sedimenteze, nu am mai insista cu comportamentele parentale despre care știm că nu funcționează, indiferent de câte ori le repetăm.

Adaptarea este un proces profund emoțional și inconștient, orchestrat nu de părțile cognitive ale creierului, ci de sistemul limbic, partea emoțională a acestuia. De exemplu, când pierdem pe cineva drag, fie că a murit, fie că s-a încheiat relația, nu este suficient că știm că nu mai sunt prezenți, pentru ca să apară adaptarea. Trebuie să ne împăcăm cu acest lucru și din punct de vedere emoțional, prin valuri peste valuri de inutilitate resimțită. Lacrimile apar și procesul de adaptare poate începe doar după sedimentarea sentimentului de inutilitate și după ce înțelegem la cel mai profund nivel emoțional

imposibilitatea păstrării contactului fizic și emoțional cu o anumită persoană plecată pentru totdeauna din viața noastră. Acest proces poate dura ani de zile. În cazul unui copil, când peretele inutilității se ridică în fața unei gustări înainte de cină, adaptarea ar trebui să dureze doar câteva momente – transferul de la enervare la tristețe ar trebui să fie rapid. În cazul în care mama trebuie împărțită cu un frate sau o soră, adaptarea poate dura mai mult. Dar dacă lacrimile de renunțare nu sosesc niciodată, adaptarea nu va avea loc. Fie că ochii ni se umezesc, fie că nu, cele mai comune sentimente de inutilitate sunt tristețea, dezamăgirea și durerea. Din fericire, chiar și atunci când am învățat să ne ascundem lacrimile, tristețea și dezamăgirea își pot încă face treaba de a ne facilita adaptarea, dacă suntem capabili să simțim inutilitatea în interior. Dilema copiilor orientați spre egali este că sentimentele de inutilitate presupun vulnerabilitate: a simți inutilitatea înseamnă a ajunge la o înțelegere cu limitele puterii și controlului. În fuga copilului orientat spre egali de vulnerabilitate, sentimentele de inutilitate sunt primele suprimate. Într-o cultură a indiferenței, lacrimile de renunțare sunt o sursă de rușine. Deficienți în ceea ce privește sentimentele de inutilitate, copiii orientați spre egali sunt mult mai predispuși la comportamente agresive.

Orientarea către egali dă naștere frustrării și înlătură lacrimile care ar putea fi antidotul acesteia. Helen, de exemplu, rămăsese fără lacrimi și era acum plină de ostilitate emoțională față de mama sa. Emily nu vărsase nicio lacrimă pentru cancerul mamei sale. În locul lacrimilor de renunțare, ea vărsase stropi de sânge din rănile autoprovocate. În loc de tristețe și dezamăgire, era plină de sarcasm și dispreț. Alesese violența muzicii heavy metal în locul muzicii melancolice care i-ar fi reflectat și alinat suferința. Tot mai mulți copii înfruntă inutilitatea de-a face lucrurile să funcționeze cu egalii lor, dar, prea închistați pentru a lăsa inutilitatea să se sedimenteze, sfârșesc atacându-se pe sine sau pe ceilalți.

Când sentimentul de inutilitate nu se sedimentează, eșuăm în a renunța și a accepta limitele existente. În absența adaptării, nu există mobilizare în fața adversității; în absența direcției nu există inventivitate și nici abilitatea de refacere după traumele suferite.

Copiii orientați spre egali sunt prinși între ciocan și nicovală: ciocanul reprezintă lucrurile pe care nu le pot schimba, iar nicovala se află în inimile lor.

Copiii orientați spre egali au mai puține sentimente confuze față de atac

Frustrarea poate fi împiedicată să se transforme în agresivitate dacă impulsurile de a ataca sunt controlate de impulsuri, gânduri, intenții și sentimente contrare. Când este vorba de agresivitate, ambivalența este un lucru foarte bun. Copiii orientați spre egali sunt mult mai puțin înclinați să aibă sentimente ambivalente despre atac.

În mod normal impulsurile de a ataca sunt controlate de intenția de a nu răni, de dorința de a fi bun, de frica de represalii sau de îngrijorarea cu privire la consecințe. Agresivitatea este temperată și de dorința de a nu-i îndepărta pe cei de care suntem atașați, de sentimentele de afecțiune și chiar de dorința de autocontrol. Odată ce impulsul de a ataca apare, copilul este ținut sub control de acțiunea simultană în direcția opusă. Motivațiile conflictuale aprind o conștiință civilizatoare care permite autocontrolul. Când ambivalența lipsește și impulsul de atac este în prim-plan, nimic nu oprește punerea în acțiune a impulsurilor nepotrivite.

De ce sunt copiii orientați spre egali mai puțin înclinați spre ambivalență, când vine vorba de atac? În primul rând, din cauza infantilității lor, este mult mai probabil ca natura lor să fie neîmblânzită de sentimente amestecate și impulsuri conflictuale. Acesta este sindromul preșcolarului discutat în capitolul 9 – impulsivitate rezultată din imaturitatea psihică. Nu contează ce știe un copil impulsiv, cât de bune sunt intențiile sale, de câte ori a fost certat, cât de negative sunt consecințele comportamentului; odată ce frustrările s-au acumulat suficient, toate acestea vor fi eclipsate de imboldul de a ataca.

Al doilea motiv pentru care copiii orientați spre egali sunt mai puțin predispuși să simtă ambivalența este absența forței atenuante a atașamentului. Așa cum am explicat în capitolul 2, natura bipolară a atașamentului primitiv ne face să-i respingem pe cei de care nu suntem atașați. Atunci când, pentru a satisface foamea de atașament a copilului, conectarea și apropierea sunt căutate la egali, aproape toți ceilalți rămân potențiale ținte pentru atac – frați, părinți, profesori. Posibile ținte sunt și egalii de care copilul nu este interesat să se atașeze. Încă o dată, agresiunea poate lua multe forme, în afara atacului fizic: batjocură, ignorare, ostilitate emoțională, calomnie, poreclire, înjosire, antagonism, dispreț.

Astfel, orientarea spre egali declanșează impulsurile de a ataca și, în același timp, îndepărtează imunitatea naturală a membrilor familiei și a celorlalți adulți responsabili pentru copil. De

aici incidența tot mai crescută a abuzurilor asupra părinților și profesorilor.

O altă influență puternic temperantă este alarma psihologică. O parte semnificativă a creierului este dedicată unui sistem elaborat de alarmă. Anxietatea este o alarmă emoțională care ne avertizează asupra pericolului care poate fi produs fie de atac, fie de amenințarea de separare față de cei importanți pentru noi. Teama de a intra în bucluc, frica de a fi rănit, îngrijorarea cu privire la consecințe, anxietatea legată de îndepărtarea celor dragi sunt mecanisme menite să îndemne copilul să fie precaut. Atacul este riscant. Doar gândul la atac, în cazul unui copil capabil de sentimente amestecate, ar trebui să evoce sentimentele de alarmă care ajută la controlul agresivității.

Dificultatea, atunci când simțim alarma, este că ne face de asemenea să ne simțim vulnerabili. De fapt revelația că ceva rău ni se poate întâmpla este însăși esența vulnerabilității. Din cauza fugii de vulnerabilitate, mulți copii orientați spre egali pierd sentimentul de teamă. Încă se pot simți alarmați la nivel fiziologic, dar nu mai sunt conștienți de semnalul de alarmă sau vulnerabilitatea care-l acompaniază. Nu mai vorbesc despre a fi înspăimântați, nervoși sau speriați.

Odată ce semnalele de alarmă sunt amorțite, chimia alarmei – o creștere bruscă a nivelului adrenalinei – poate deveni atrăgătoare și chiar adictivă. Copiii ale căror emoții sunt blocate ca mecanism defensiv împotriva vulnerabilității pot curta pericolul pentru adrenalina pe care o produce acest proces – de aici se trage, fără îndoială, popularitatea crescută a „sporturilor extreme".

Cu cât mai intens este orientat un copil către egalii săi, cu atât mai puțin probabil va simți teama sau prudența. Studiile asupra creierului arată că aproape o treime din delincvenții adolescenți nu mai au o activitate cerebrală normală în regiunea în care ar trebui să se înregistreze semnalul de alarmă. Fără un declanșator cerebral funcțional al alarmei, agresivitatea unei persoane va lua cel mai probabil forme violente.

Impactul alcoolului ilustrează această relație. Semnalul de alarmă care controlează impulsurile agresive este atenuat de alcool, indiferent că este vorba de alarma declanșată de teama de rănire, teama de a intra în bucluc sau teama de a îndepărta pe cineva drag. Când o persoană ingerează alcool, părțile creierului care inhibă în mod normal agresivitatea sunt suprimate. Nu ar trebui să fie o surpriză faptul că alcoolul este implicat într-un procent ridicat în delictele violente.[7] Copiii au impresia că alcoolul le dă curaj; în

realitate el le îndepărtează doar frica. Creierul este însă perfect capabil să amorţească sentimentele de alarmă fără niciun ajutor din partea alcoolului sau al altor droguri şi va face acest lucru dacă circumstanţele sunt prea copleşitoare. Amorţirea emoţională este scopul mult prea multor copii orientaţi către egali. Desigur, odată ce copiii orientaţi spre egali ajung la adolescenţă, sunt mai predispuşi la consumul de alcool, crescând probabilitatea comportamentului agresiv.

Încercarea de a stinge focurile agresivităţii în copiii orientaţi spre egali este în sine un exerciţiu inutil. Cel puţin până la sedimentarea acesteia şi până când simţim tristeţe cu privire la starea lucrurilor, este puţin probabil să ne schimbăm obiceiurile. Ne aflăm într-o încurcătură teribilă cu copiii noştri orientaţi către egali. Cu cât devin mai apropiaţi de egali, cu atât sunt mai agresivi, dar şi mai puţin responsivi la disciplină. Cu cât sunt mai agresivi, cu atât mai îndepărtaţi şi absenţi devenim noi, lăsând un gol şi mai mare care trebuie umplut de prietenii lor. Tendinţa noastră automată, în aceste circumstanţe, este de a ne concentra atenţia şi eforturile asupra agresivităţii mai degrabă decât asupra problemelor care stau la baza acesteia, relaţiile de ataşament greşit direcţionate ale copiilor. Indiferent de cât de supărătoare sau alienantă este problema, nu ne putem permite să ne concentrăm în principal pe agresivitate. Singura noastră speranţă de a schimba lucrurile este de a ne revendica copiii şi de a reface relaţiile de ataşament cu ei.

II

Naşterea agresorilor şi a victimelor

Huliganii au fost mereu printre noi, aşa cum ştie oricine care este familiarizat cu personajul cuceritor, dar laş din povestea victoriană clasică *Tom Browns School Days*. Ne aducem cu toţii aminte episoade de agresiune din copilărie, indiferent că am fost participanţi, martori sau victime. Cu toate acestea, fenomenul huliganismului a atins abia recent proporţii care l-au făcut să devină subiectul îngrijorării răspândite la nivelul întregii societăţi. Conform *New York Times*, „într-unul dintre cele mai cuprinzătoare studii asupra dezvoltării copiilor, cercetătorii de la National Institute of Health au arătat că aproximativ un sfert dintre copiii de şcoală generală erau fie făptaşii, fie victimele (sau, în unele cazuri, ambele) huliganismului (*bullying*) grav, cronic, comportament care includea ameninţări, ridiculizare, poreclire, lovire, pălmuire, batjocorire."[1]

Sunt rare şcolile din America de Nord care nu au găsit de cuviinţă să implementeze programe anti-intimidare sau să emită edicte de „zero toleranţă" faţă de comportamentul agresiv. Şi totu-şi, sursele acestui comportament sunt puţin înţelese. Măsurile propuse pentru a-l contracara sunt ineficiente într-un mod predictibil, deoarece, ca de obicei, ele se adresează comportamentului în sine, şi nu cauzelor acestuia. În 2001 de exemplu, *New York Times* a raportat că în urma unui atac armat mortal provocat de episoade de intimidare într-un liceu din Santee, California, senatul de la Washington a votat o lege care să reducă drastic problema. Conform raportului, „suporterii legii afirmă că ar putea duce la evitarea violenţei în viitor, dar scepticii arată că liceul în care a avut loc atacul armat avea deja implementate programe anti-intimidare, inclusiv prevederi referitoare la ponturile anonime despre elevi care ameninţă, şi programe care

să-i ajute pe elevi să se înțeleagă unii cu alții, precum cel numit *Poreclele ne pot răni*".[2]

Într-un studiu menționat în capitolul anterior, cercetătorii de la Universitatea New York au studiat înregistrările video ale 53 de episoade de *bullying* la locurile de joacă între elevi de școală primară și au descoperit că în mai mult de jumătate din cazuri spectatorii au asistat în mod pasiv actele de agresiune, în vreme ce în aproape un sfert din cazuri s-au alăturat agresorilor.[3]

O crimă care a atras atenția internațională în 1997, aceea a adolescentei Reena Virk din Victoria, Columbia Britanică, ucisă de colegii ei, a amintit de povestea de coșmar din *Împăratul mușteloг*. Reena avea 14 ani în momentul morții, între ea și ucigașii ei existând o diferență de un an sau doi. Ca și în nuvela lui William Golding, un grup de adolescenți s-au aliat împotriva celei mai vulnerabile persoane din grup, revărsându-și asupra acesteia frustrările și furia, până când trupul ei bătut și înecat a rămas întins pe jos. S-a spus că unul dintre ucigași fuma o țigară în timp ce ținea cu nonșalanță capul victimei sub apă. Mulți dintre cei care nu au participat în mod direct au fost martorii bătăii, însă niciunul nu a intervenit cu hotărâre, niciunul nu a raportat ulterior incidentul la poliție. Adulții au aflat despre crimă abia după câteva zile.

În *Împăratul mușteloг*, un grup de copii britanici, membri ai unui cor, eșuează pe o insulă tropicală. Lăsați de capul lor, se împart în mod spontan în agresori și victime, ajungând până la crimă. Interpretarea dată de mulți nuvelei lui Golding este că toți copiii au în ei un nivel de sălbăticie, dincolo de stratul subțire de civilizație, și doar forța autorității le poate ține sub control impulsurile brutale. Această impresie este întărită de proliferarea rapoartelor media despre copii care atacă alți copii. Deși este adevărat că absența adulților din viața copiilor este o cauză majoră a agresivității, adevărata dinamică implicată nu se referă la absența adulților, ci la lipsa relațiilor de atașament cu aceștia. Mai precis, scăderea autorității adulților este direct legată de slăbirea relațiilor de atașament față de adulți și înlocuirea lor cu relații de atașament față de egali. Unul dintre efectele orientării spre egali este huliganismul, sau așa-numitul fenomen de *bullying*. Putem observa același fenomen în lumea animală.

În cazul unor maimuțe de laborator de la National Institutes of Health, un grup de pui a fost separat de adulți și au ajuns să se crească unii pe alții. Un mare procent din aceste animale crescute de egali au arătat comportamente de intimidare și au devenit impulsive,

agresive și autodistructive, fenomen necaracteristic pentru maimuțele crescute de adulți.[4]

Într-o rezervație din Africa de Sud, paznicii își făceau griji pentru uciderea unor rinoceri albi, rari. Inițial au fost învinovățiți braconierii, dar ulterior s-a dovedit că făptașii erau un grup de tineri elefanți separați de turmă și sălbăticiți. Episodul a atras atât de multă atenție, încât a ajuns subiectul emisiunii *60 minutes*. O relatare de pe internet oferă detalii:

> Povestea a început în urmă cu un deceniu, când parcul nu a mai putut susține populația de elefanți. Paznicii au hotărât să omoare adulții ai căror pui erau destul de mari pentru a supraviețui fără ei. Astfel, tinerii elefanți au crescut orfani.
>
> Pe măsură ce a trecut timpul, mulți dintre acești tineri elefanți s-au adunat în bande și au început să facă lucruri pe care elefanții nu le fac în mod normal. Aruncau cu bețe și cu apă în rinoceri și se purtau ca niște huligani... Câțiva tineri masculi au devenit foarte violenți, trântind rinocerii și călcând pe ei, zdrobindu-i...
>
> Soluția a fost aducerea unui mascul adult care să-i conducă și care să contracareze comportamentul lor intimidant. Curând noul mascul a devenit dominant și a pus tinerii agresori la locul lor. Crimele au încetat.

În ambele cazuri observăm că intimidarea în rândul animalelor a urmat distrugerii ierarhiei naturale dintre generații. Și în cazul copiilor, fenomenul de *bullying* este un produs direct al răsturnării ierarhiei firești, ca urmare a pierderii relațiilor cu adulții. În *Împăratul mușteloг* copiii sunt lăsați de capul lor ca urmare a prăbușirii unui avion, în urma căreia nu supraviețuiește niciunul dintre supraveghetorii lor. În cazul uciderii Reenei Virk din Victoria, atât victima, cât și agresorii proveneau din familii cu probleme și erau foarte apropiați de egali, pierzându-și relațiile emoționale față de adulți. Chiar și Flashman, agresorul din epoca victoriană, era un produs al sistemului care îndepărta băieții de la vârste fragede din casele lor și-i trimitea în instituții în care valorile egalilor dominau relațiile și viața socială. Intimidarea a fost întotdeauna o trăsătură endemică în școlile britanice pentru băieți.

Problema nu este comportamentul în sine, ci pierderea ierarhiei firești a relațiilor de atașament cu adulții responsabili. Când copiii nu se mai orientează după părinți, sunt reduși la instinct și impuls. Așa cum voi arăta, instinctul de a domina apare în lipsa relațiilor de atașament potrivite. Din păcate dinamicile comportamentului de intimidare, cu rădăcini adânci în instinct și emoție, sunt adesea trecute cu vederea. Doar ceea ce este imediat vizibil, comportamentul de intimidare și impactul său deplorabil asupra victimelor, atrage atenția tuturor.

Ceea ce ne atrage în mod special atenția este epidemia comportamentului de intimidare din școli. Stereotipul american tradițional al agresorului, văzut ca un inadaptat social, dezavantajat, care îi chinuie pe cei slabi și vulnerabili, dar este ostracizat de societate, nu mai este valabil. În lumea copiilor noștri, agresorii nu sunt niște proscriși. Ei se bucură adesea de susținere, cel puțin în școli. Un studiu publicat în anul 2000 de către Asociația americană de psihologie arată că „mulți dintre băieții foarte agresivi și antisociali din școala primară sunt răsplătiți cu popularitate". Principalul autor al acestei cercetări a fost Philip Rodkin, profesor la Universitatea Duke din Carolina de Nord. „Când ne gândim la copiii agresivi, avem tendința de a ne imagina copii stigmatizați, învinși, scăpați de sub control", spune dr. Rodkin. „Dar aproximativ o treime din acești copii agresivi sunt conducători de grupuri în clase. Pot avea extrem de multă influență asupra colegilor lor și asupra clasei ca întreg, chiar dacă sunt o minoritate, din cauza statutului lor ridicat."[5]

Ipoteza că intimidarea își are originea într-un eșec moral sau apare în urma abuzului de acasă ori în lipsa disciplinei sau din cauza expunerii la violența mass-media este una comună, dar greșită. Unele aspecte ale comportamentului de intimidare pot avea asemenea surse, dar comportamentul în sine, sunt convins, este un rezultat al eșecului relației de atașament. În fiecare dintre exemplele anterioare, copiii și animalele erau orfani, fie fizic, fie emoțional și psihologic. Pentru a studia efectele pe care le are creșterea de către egali, maimuțele au fost separate de părinți; părinii elefanților fuseseră uciși selectiv. Adulții din *Împăratul mușteloi* muriseră, iar adolescenții din Victoria erau înstrăinați emoțional de părinții lor. Toți aceștia – animale și copii – au suferit din cauza unui intolerabil vid de atașament. Comportamentul lor de intimidare era expresia unor ființe imature plasate impropriu în ierarhia firească a atașamentelor. Cercetările existente sprijină exact această concluzie. Un studiu prezentat în *New York Times* sugerează că, cu cât mai mult timp

petrece copilul în compania egalilor și departe de părinții săi, cu atât mai predispus este spre a manifesta comportamente de intimidare. Conform articolului din *Times*, „copiii care petreceau mai mult de 30 de ore pe săptămână departe de mama lor aveau 17% șanse să sfârșească drept agresori, în comparație cu doar 6% în cazul copiilor care petreceau mai puțin de 10 ore pe săptămână la creșă."[6]

Dominație fără implicare

De ce relațiile de atașament inversate ale unui copil îl predispun pe acesta să devină agresor sau victimă? Am explicat că rolul primar al atașamentului în viața oamenilor este să permită unui adult matur, iubitor, responsabil să aibă grijă de un copil imatur, care are nevoie de îngrijire. Pentru acest scop, primul subiect pe ordinea de zi a oricărui atașament este să stabilească o ierarhie funcțională. Așa cum am discutat în capitolul 5, în circumstanțe normale creierul responsabil de relațiile de atașament repartizează copilului rolul de dependent, în vreme ce adultul și-l asumă pe cel dominant. Totuși, instinctul de a prelua fie rolul dominant, fie o poziție dependentă poate fi activat în orice relație de atașament, chiar dacă ambele părți sunt imature și niciuna nu este în poziția de a putea avea grijă de cealaltă. Dependentul are nevoie de îngrijire din partea celuilalt, în vreme ce dominantul își asumă responsabilitatea bunăstării celuilalt. Când este vorba de copii și adulți, împărțirea rolurilor este evidentă, sau ar trebui să fie. Când subiecții sunt copii și copii, rezultatele pot fi dezastruoase. Unii copii caută să domine fără să-și asume niciun fel de responsabilitate pentru cei care li se supun, în vreme ce alți copii sunt submisivi față de cei care nu-i pot îngriji. Rezultatul orientării către egali este acela că dorințele puternice de atașament forțează copiii imaturi care ar trebui să fie în termeni egali unii față de ceilalți într-o ierarhie nefirească de dominanță și supunere.

Unii copii dominanți devin un fel de mame-cloșcă, fiind atenți la cei mai mici, având grijă de cei care au nevoie, apărându-i pe cei vulnerabili și protejându-i pe cei slabi. Există povești înduioșătoare despre copii care au grijă de alți copii în absența adulților. Acești copii alfa pot face pe șefii și sunt înclinați să le comande celorlalți, însă doar cu scopul de a avea grijă de cei care depind de ei și de a-și îndeplini responsabilitățile. Cineva trebuie să o facă, iar acești copii sunt la înălțimea situației. În ciuda comportamentului

autoritar, nu sunt agresori. Nu se leagă de cei slabi, doar de cei care se pun cu copiii pe care-i au în grijă. Nu atacă vulnerabilitatea atunci când o percep, ci doar pe cei care ar profita de pe urma ei. Nu există răutate în caracterul lor, doar un puternic instinct protector. Se pot certa și lupta, dar nu pentru a câștiga o anume poziție, ci pentru a-i apăra pe cei dependenți de ei. Cartea clasică a scriitoarei americane Getrude Chandler Warner, *The Boxcar Children*, este povestea unor copii care-și asumă responsabilitatea pentru alți copii. Patru frați orfani hotărăsc să aibă grijă unii de alții în loc să caute adăpost la bunicul pe care nici nu-l cunoșteau. Henry, cel mai mare, își găsește chiar un serviciu pentru a putea avea grijă de frații și surorile sale.

Copiii (sau adulții) devin agresori atunci când căuta-rea poziției dominante nu este însoțită de simțul instinctiv al responsabilității pentru cei aflați în subordine. Nevoile celorlalți sunt diminuate în loc să fie satisfăcute, vulnerabilitatea nu este apărată, ci exploatată, slăbiciunea provoacă batjocură în loc de ajutor și, în locul preocupării, handicapul declanșează ridiculizarea.

Dominanța nu provoacă responsabilitatea îngrijirii cuiva, deoarece fuga agresorului de vulnerabilitate este de obicei atât de disperată, încât el (sau ea) a devenit imun față de sentimentele de grijă și responsabilitate. Agresorii sunt, mai presus de orice, imuni din punct de vedere psihologic față de orice le-ar putea crește sentimentul de vulnerabilitate – orice i-ar putea deschide spre experimentarea conștientă a capacității de a fi răniți emoțional. Agresorii sunt orbi față de lipsurile și greșelile lor. Pentru ei, invulnerabilitatea este o virtute – sunt insensibili și neînfricați. A-ți păsa de ceva înseamnă a fi investit emoțional în ceva sau cineva. A te simți responsabil înseamnă a fi deschis spre sentimentele de inadecvare și vină. „Nu-mi pasă" și „nu este vina mea" sunt mantrele agresorului.

Comportamentul de intimidare apare când dorința de a domina egalii este combinată cu închiderea față de sentimentele de grijă și responsabilitate care ar trebui să acompanieze un rol dominant. Apărarea agresorului împotriva vulnerabilității înclină dominanța într-o direcție distructivă.

Nu este de mirare că acest comportament de intimidare a înflorit în lumea copiilor noștri.

Ce împinge agresorii spre dominare

O persoană dominantă este mult mai puțin vulnerabilă decât una aflată într-o poziție dependentă, deci copiii cei mai închiși emoțional sunt cei mai predispuși să caute dominanța asupra altora.

Cu siguranță, unii copii sunt predispuși psihologic să devină agresori înainte de a se orienta măcar spre egali. În astfel de cazuri, orientarea spre egali, chiar dacă nu este cauza, oferă copilului o oportunitate serioasă de a-și pune în practică impulsurile de intimidare.

Uneori imboldul spre dominanță poate fi legat de o experiență dureroasă în care copilul a jucat rolul dependentului. Când un părinte sau un îngrijitor a abuzat de poziția sa de responsabilitate încercând să domnească peste copil, călcându-i demnitatea în picioare, rănindu-l, nu este surprinzător că dezvoltă dorința de a evita poziția de dependență cu orice preț. În orice relație nouă de atașament, va căuta în mod instinctiv poziția superioară. Pe când era copil, Frank a trăit cu un tată vitreg care-l bătea în mod constant. Când egalii au înlocuit părinții din punctul de vedere al relațiilor importante pentru el, acest băiat de 12 ani era disperat să ajungă în poziția dominantă. El a copiat exact ceea ce i se făcea lui. În acest fel, și nu prin gene, pot agresorii da naștere altor agresori.

Un copil mai poate fi predispus să ajungă agresor dacă părintele nu a reușit să îi ofere sentimentul securizant că adultul responsabil este competent, binevoitor și puternic. Oricâtă rezistență ar arăta copilul față de îndrumarea parentală și oricât și-ar dori mai multă autonomie decât poate de fapt controla, el tânjește să simtă că se află în mâinile cuiva suficient de puternic și de înțelept pentru a se îngriji de el. Eșecul părinților de a stabili dominanța din punctul de vedere al atașamentului pare a fi în creștere, în parte din cauza practicilor parentale contemporane și a devalorizării instituției parentale. Se pare că mulți părinți își lasă copiii la conducere, căutând la ei indicii despre cum să fie părinți. Unii părinți speră să evite supărarea și frustrarea făcând tot ce le stă în putere pentru a face lucrurile să meargă bine pentru copil. Copiii crescuți în această manieră nu se confruntă niciodată cu frustrarea necesară care acompaniază înfruntarea imposibilului. Sunt privați de experiența de a transforma frustrarea în sentimentele de inutilitate, de renunțare și adaptare. Alți părinți confundă respectul pentru copiii lor cu îndeplinirea tuturor dorințelor în loc să le îndeplinească de fapt nevoile. Alții caută să-și împuternicească copiii oferindu-le posibilitatea de a alege și explicații, când ceea ce are de fapt nevoie

copilul este să i se permită să-şi exprime frustrarea atunci când anumite dorinţe sunt dezamăgite de realitate, să i se ofere şansa să protesteze împotriva a ceva ce nu i se acordă. Alţi părinţi caută în copii îndeplinirea propriilor nevoi de ataşament. Mulţi dintre părinţii din mediul socioeconomic contemporan instabil sunt prezenţi fizic pentru copiii lor, dar sunt prea preocupaţi de stresul vieţii pentru a fi complet prezenţi şi emoţional.

Dacă părinţii sunt prea solicitanţi sau prea pasivi sau prea nesiguri pentru a se impune, instinctele de ataşament vor îndrepta implicit copilul spre poziţia dominantă. Aceşti copii pot deveni autoritari şi controlatori. Aşa cum i-a spus un copil de cinci ani mamei sale: „Cum poţi să spui că mă iubeşti când nu faci ce-ţi spun?" Un alt preşcolar i-a şoptit mamei sale: „Dacă nu mă asculţi, te omor când cresc mare." Când părinţii eşuează în a-şi ocupa poziţia cuvenită în relaţia cu copiii lor, relaţiile de ataşament se inversează. Dacă practica mea poate fi un indiciu, copiii se comportă tot mai mult ca nişte agresori cu părinţii lor. Când aceşti copii se orientează către egali, creierul lor selectează automat modul dominant. Ei vor continua comportamentul de intimidare faţă de egalii lor.

Cum caută agresorii superioritatea asupra altora

Dominarea poate lua multe forme. Cel mai direct mod de a te ridica deasupra celorlalţi este prin lăudăroşenie şi fanfaronadă, prin autoprezentare drept cel mai mare, cel mai bun, cel mai important. Cel mai comun mod rămâne totuşi acela care presupune minimalizarea celorlalţi, iar agresorul este de regulă preocupat să le arate celorlalţi cine este şeful şi să-i ţină la locul lor. Uneltele pe care le poate folosi sunt multiple: condescendenţă, dispreţ, insulte, depreciere, umilire, zeflemea şi şicanare, ruşinare. Agresorul scanează instinctiv după semnele de insecuritate din ceilalţi şi caută să le exploateze pentru folosul propriu. Agresorii au o mare satisfacţie în a-i face pe ceilalţi să arate prost sau să se simtă ruşinaţi. Pentru a se flata pe ei înşişi, îi jignesc în mod instinctiv pe ceilalţi. Nu au nevoie să înveţe cum să facă acest lucru: tehnicile necesare răsar în mod spontan din psihologia agresorului.

Ceea ce doreşte un agresor este, desigur, ceea ce doreşte orice copil: ceva care să-i satisfacă foamea de ataşament. Pentru agresor, această satisfacţie trebuie îndeplinită în cel mai puţin vulnerabil mod cu putinţă. Din cele şase tipuri de ataşament pe care le-am

prezentat în capitolul 2, similaritatea cu o persoană este varianta cel mai puţin vulnerabilă.* De cealaltă parte a monedei, diferenţele devin principala ţintă a insultelor. Orice iese în evidenţă, orice face un copil unic, orice se află în afara valorilor culturii egalilor transformă copilul într-o ţintă pentru agresori. Aceştia simt repulsie faţă de diferenţe şi domină atacând diferenţele din ceilalţi. Un alt mod mai puţin vulnerabil de ataşare este să fii important, să contezi în ochii cuiva. În goana lor după superioritate, agresorii exploatează orice inferioritate aparentă în ceilalţi, aşa cum batjocoresc şi devalorizează orice superioritate percepută în cei din jur. Agresorii nu pot suporta ca cineva să fie mai important decât ei.

Un alt mod de a atinge dominanţa este prin intimidare. Provocând teama, agresorul câştigă superioritatea. El este deci preocupat să-i sperie pe ceilalţi cu ameninţări, provocări, poveşti şi tehnici de înspăimântare. Pentru a-şi consolida poziţia, agresorul nu trebuie să fie niciodată văzut ca fiindu-i teamă de ceva. Unii adolescenţi recurg la măsuri ridicole pentru a-şi dovedi neînfricarea, tăindu-se sau arzându-şi pielea, lăudându-se cu cicatricile pentru a arăta că nu se tem. Puterea acestor instincte nu trebuie subestimată. Discuţiile raţionale cu aceşti copii sunt imposibile, pentru că logica noastră nu funcţionează pentru ei.

Unul dintre cele mai primitive moduri de a stabili dominanţa este, desigur, prin câştigarea superiorităţii fizice. Un adolescent care a depus mărturie într-un proces în Toronto, în care el şi alţi trei prieteni fuseseră acuzaţi că au bătut un tânăr de 15 ani până la moarte, a declarat că prietenii săi au început să se laude după atac. „Se dădeau mari", a spus el.

Mai demult existau diferenţe semnificative de gen în acest concurs pentru dominare, precum şi o serie de reguli definite cultural despre cum se face. Orientarea către egali a redus diferenţele de gen, au dezbrăcat concursul de regulile sale acceptate social şi-au transformat goana după dominanţă într-un proces mai disperat ca niciodată.

Acum şi fetele îşi stabilesc dominanţa atacând fizic pe altcineva. Uneori această bătaie între fete sugerează că fetele sunt mai puţin cuviincioase şi manierate, mai puţin inhibate decât în trecut – o expresie, cu alte cuvinte, a „puterii fetelor". Acesta este departe de a fi cazul; fetele care se agresează reciproc indică o regresie emoţională, nicidecum o emancipare.

---

* Vezi şi *The Six Ways of Attaching*, capitolul 2 – „The vulnerable ways of attaching, such as psychological openness and intimacy, are anathema to the bully".

Un alt mod de a obține poziția dominantă este prin solicitarea respectului, comportamentul-semnătură al agresorului. Copiii percep agresorul ca pe unul care trebuie să-și atingă scopul cu orice preț. Ce-i face pe agresori atât de revendicativi? Din nou, trebuie să ne uităm la dinamicile atașamentului și vulnerabilității. Deși nu sunt conștienți de aceasta, agresorii sunt plini de frustrare din cauza pierderii relațiilor de atașament cu adulții și a relațiilor sărăcite cu egalii. Prea apărați din punct de vedere psihologic pentru a-și cunoaște sursa nemulțumirii, ei au cerințe care nu au nimic de-a face cu sursa frustrării lor. Sunt prinși în capcană. Nu pot solicita ceea ce le lipsește cu adevărat – căldură, dragoste, relaționare. Respectul, sau manifestarea sa exterioară, este un substitut sărac. Astfel, ceea ce primesc agresorii în urma revendicărilor lor – indiferent în ce măsură sunt împlinite aceste revendicări – nu pot niciodată satisface foamea esențială de hrană emoțională. Tentativele lor de a-și împlini poftele sunt zadarnice, dar, de vreme ce nu-și permit să trăiască adevărata inutilitate, nu pot renunța. Revendicările agresorilor sunt interminabile.

Respectul este revendicat pentru că este un semn atât de puternic de loialitate și supunere. Pare să nu conteze pentru agresor că semnele de respect nu vin din inimă, ci doar atunci când le solicită sau când amenință. Agresorii nu ezită să revendice ce nu pot controla, să ia ce nu li se oferă de bunăvoie. Inutilitatea unui asemenea efort nu se sedimentează niciodată; agresorul este incapabil să facă diferența între semnele exterioare de respect și adevăratul respect, sau să înțeleagă că aproprierea și contactul date la comandă nu sunt veritabile și nu pot satisface niciodată. De vreme ce respectul pe care-l smulge prin forță eșuează în a satisface, atât foamea de atașament a agresorului, cât și frustrarea sa cresc și mai mult. Ceea ce dorește cu adevărat – relații satisfăcătoare din punct de vedere emoțional – nu poate obține niciodată în acest mod.

Ce declanșează atacul unui agresor

Agresorul este provocat să atace ori de câte ori cerințele sale, chiar neexprimate, nu sunt îndeplinite. De exemplu, agresorii sunt extrem de sensibili la lipsa de respect. Chiar să te uiți la el într-un anumit fel poate declanșa o reacție. Traversarea unui hol în care sunt agresori seamănă cu traversarea unui câmp minat, cu grija constantă de a nu face o mișcare greșită care să declanșeze ceva. Din păcate

mișcarea greșită nu este evidentă decât atunci când este deja prea târziu. În cazul lui Justine a fost atingerea tăvii cu mâncare a unui agresor în cantina școlii. Pentru Franca a fost dansul cu un băiat pe care agresoarea clasei îl considera al ei. În cazul ambelor fete, greșelile le-au costat luni de amenințări și hărțuiri care le-au făcut viața mizerabilă și le-au afectat notele, în ciuda faptului că amândouă erau destul de pricepute, capabile să se țină departe de necazuri.

Mulți copii sunt complet incapabili să trăiască fără a da de necaz într-o lume în care agresorii domnesc. Din păcate, un impact major al orientării spre egali îl are apărarea împotriva vulnerabilității necesare pentru înțelegerea semnelor de ostilitate și respingere. Când sistemul de alarmă este dezactivat, copiii sunt mult mai puțin capabili să citească semnele care ar trebui să-i facă precauți. În acest fel, orientarea spre egali nu doar crecază agresori, ci pregătește și victimele. Acești copii nefericiți intră mereu în necazuri. Aceasta a fost povestea Reenei Virk, victima bătută și înecată din Victoria. Era extrem de apropiată de egali, dar închisă în sine, pentru a nu experimenta rănile respingerii. Cu cât avea parte de mai multă respingere, cu atât mai mult își dorea să fie acceptată. Chiar și aproape de sfârșit își implora inamicii să fie drăguți cu ea și le spunea că-i iubește. În loc să se alarmeze și să fie precaută, ea a mers orbește către propriul sfârșit. Această dinamică, în forme mai puțin severe, se repetă de sute de ori zilnic în curțile școlilor pe întregul continent american. Copiii merg spre pericol pentru că au dezarmat cu succes indicatorii respingerii și mesajele orale care ar trebui să-i pună în gardă.

Pe lângă lipsa de respect sau nesupunere percepute, celălalt declanșator primar al comportamentului de intimidare este expunerea vulnerabilității. Un copil nu trebuie să-i arate niciodată unui agresor cum poate fi rănit, altfel va plăti pentru această greșeală. Arată ce te rănește și agresorul va scoate cuțitul. Arată ce este important pentru tine și agresorul va găsi o modalitate să strice totul. A arăta că ai nevoie de ceva, că ești nerăbdător sau entuziast te poate transforma într-o țintă. Cei mai mulți dintre copiii noștri știu asta și-și camuflează cu grijă vulnerabilitatea în preajma celor care ar putea-o ataca. Nu pot spune că le este dor de noi, pentru că ar ajunge de râsul colegilor. Nu pot recunoaște că au fost răniți de un comentariu, pentru că vor fi zeflemisiți fără milă. Nu pot recunoaște că sunt sensibili, pentru că tachinările nu s-ar mai opri. Trebuie să învețe să-și ascundă frica, să nu arate niciodată alarmați, să-și nege suferința. Pentru a supraviețui în lumea condusă de agresori, copiii noștri trebuie

să acopere cu grijă toate urmele vulnerabilității și să șteargă toate semnele implicării. Fără îndoială, acesta este motivul pentru care atât de mulți copii își suprimă orice sentimente de empatie pentru victimele comportamentului de intimidare.

În cadrul ierarhiilor pervertite create de orientarea spre egali unii dintre copii devin supuși. Ei sunt guvernați de instinct în aceasta la fel de mult ca și cei impulsionați să domine. Puși față în față cu un egal dominant, copiii submisivi arată respect în mod automat. Parte din demonstrarea supunerii este a arăta vulnerabilitate, așa cum un lup dintr-o haită se trântește pe spate și-și expune gâtul lupului mai puternic. Lupul își arată cea mai vulnerabilă parte a corpului, indicând supunerea. Acest comportament este adânc înrădăcinat în instinctul de atașament. În circumstanțe normale, arătarea vulnerabilității ar trebui să ducă la îngrijire. Recunoașterea rănirii ar trebui să provoace afecțiune. În ochii agresorului însă, o astfel de vulnerabilitate netulburată este similară cu steagul roșu pentru un taur, provocând impulsul de a ataca. Atât victimele, cât și agresorii lor își urmează doar instinctele inconștiente, dar cu consecințe teribile pentru victime.

Relații de atașament în marșarier

Printre predispozițiile întunecate ale agresorilor se regăsește un proces particular pe care-l numesc „atașamente în marșarier". O persoană sănătoasă din punct de vedere emoțional abordează relațiile de atașament într-o manieră directă, cu ochii deschiși, ca să spunem așa. Își exprimă clar nevoile și dorințele, arătându-și vulnerabilitatea. Pentru agresor este mult prea riscant să caute în mod deschis apropierea. Ar fi mult prea înspăimântător pentru un agresor orientat către egali să spună „îmi place de tine", „ești important pentru mine", „mi-e dor de tine când nu ești aici", „vreau să fii prietenul meu". Agresorul nu poate niciodată să-și admită foamea insațiabilă pentru conectare, și nici nu o poate simți conștient mare parte din timp.

Atunci cum se atașează agresorul? Să ne amintim că atașamentul are atât părți pozitive, cât și negative. Am descris acest lucru în capitolul 2 ca natura bipolară a atașamentului. Aici, deci, este un al doilea mod negativ de a stabili o conexiune. Agresorul încearcă să se apropie de cei cu care dorește o legătură împingându-i cât mai departe pe cei cu care nu dorește niciun contact. Deși indirectă și mult

mai puțin eficientă, această abordare are de asemenea un risc scăzut de rănire sau respingere. Îi permite agresorului să pară că nu-i pasă de rezultat, să nu arate niciun fel de implicare emoțională în relația dorită. În loc să dea glas în mod direct dorinței de contact cu persoana respectivă, agresorul va respinge contactul cu alții, ignorându-i și evitându-i cu ostentație, mai ales în prezența persoanei cu care caută o legătură. În loc să-i imite pe cei pe care își dorește în secret să-i câștige, îi batjocorește pe ceilalți. Prea închistat emoțional pentru a se deschide în fața celor care contează, agresorul ține secrete față de cei care nu contează – sau chiar inventează secrete despre ei.

Astfel ia naștere personalitatea agresorului: îndepărtarea unei persoane pentru a se apropia de alta, folosirea disprețului aici pentru a crea o relație dincolo, evitarea și ostracizarea unora pentru a cimenta legătura cu alții. În iubire există pericol, în vreme ce în aversiune nu, în admirație există risc, dar în dispreț nu, în dorința de a fi ca altcineva există vulnerabilitate, dar în batjocorirea celor diferiți, nu. Agresorii urmează în mod instinctiv calea cel mai puțin vulnerabilă spre destinația lor.

Cei aflați la celălalt capăt al acestui comportament condus de instinct nu înțeleg de cele mai multe ori. „De ce eu?" „Ce am făcut să merit un asemenea tratament?" „De ce se ia de mine când eu încerc să-mi văd de treabă?" Nu este de mirare că sunt confuzi și uimiți. Adevărul este că de cele mai multe ori nu este vorba despre ei. Țintele sunt doar un mijloc de-a atinge un scop. Cineva trebuie să joace acest rol pentru agresor. Nu este nimic personal; rareori este. Singura condiție pentru a fi ales drept victimă este să nu fii cineva de care agresorul dorește să se atașeze. Din nefericire, atunci când pionii neștiutori implicați în această strategie pun la suflet tratamentul la care sunt supuși, consecințele asupra bunăstării lor psihologice sunt severe. Unii dintre copiii țintiți de agresori nu pot fi împiedicați să presupună că este ceva în neregulă cu ei personal, sau că sunt oarecum responsabili pentru felul în care sunt tratați. Dacă acești copii nu sunt bine protejați de relațiile lor de atașament față de adulți, sunt în pericol grav de a fi răniți emoțional, de a se închista emoțional, de a ajunge la depresie sau chiar mai rău.

Pe măsură ce populația de agresori sporește, crește și probabilitatea ca ceilalți copii să se regăsească pe post de ținte. Oricând se adună doi sau mai mulți copii orientați spre egali, vor recădea în relațiile de atașament reciproc ostracizându-i pe ceilalți. „Așa-i c-o urăști?" „Uite-l și pe fraierul ăla." „E așa o snoabă." „Tipul ăla-i un nemernic." Bârfele pot continua fără încetare. În ochii adulților, acest

comportament poate fi bulversant de vreme ce, în alte împrejurări, aceiași copii pot fi politicoși, fermecători, implicați. Personalitatea unor copii se poate schimba cu 180 de grade, în funcție de persoanele cu care sunt la un moment dat și de polul, pozitiv sau negativ, spre care este atras magnetul atașamentului.

Suprimarea unui agresor

Este important să ne amintim că acest comportament de intimidare nu este intenționat. Copiii nu doresc să fie agresori, nici nu au nevoie să învețe cum să fie, pentru că astfel de comportamente se pot naște spontan în cadrul oricărei culturi. Este o greșeală să considerăm că adevărata personalitate a agresorului este reflectată de comportamentul său agresiv. Agresorii nu sunt pur și simplu niște oameni de nimic, ci mai degrabă niște persoane cu o carapace greu de străpuns, pe care părinții și profesorii nu le-au putut ajuta să devină ființe unice, distincte. Comportamentul de intimidare este rezultatul interacțiunii dintre cele mai semnificative două dinamici psihologice ale creierului emoțional: atașamentul și starea defensivă. Aceste dinamici puternice camuflează personalitatea înnăscută a copilului.

Dacă vrem să salvăm un agresor, trebuie să-l punem întâi la locul său – nu în sensul de a-i da o lecție, a-l pedepsi sau devaloriza, ci în sensul de a-l reintegra în ierarhia naturală a atașamentului. Singura speranță a agresorului este să se atașeze de un adult care este la rândul său dispus să-și asume responsabilitatea de a îndeplini nevoile emoționale ale agresorului. Dedesubtul exteriorului dur se află un tânăr rănit și extrem de singur, a cărui mască de duritate se topește în prezența unui adult cu adevărat implicat. „Am întrebat odată un agresor cum se simte să le fie tuturor frică de el", mi-a spus un consilier școlar. „«Am mulți prieteni», a replicat el, «dar de fapt nu am niciun prieten»". Și când mi-a spus asta a început să suspine."

Când un agresor nu se mai simte lipsit de resurse, nu mai trebuie să se îngrijească singur de satisfacerea foamei de atașament, comportamentul de intimidare devine redundant. În versiunea cinematografică a părții a doua din trilogia *Stăpânul inelelor*, *Cele două turnuri*, vedem un exemplu dureros al modului în care comportamentul agresiv devine superfluu odată ce nevoile de atașament ale persoanei respective au fost îndeplinite. Gollum, o creatură murdară, diformă și înfometată emoțional, plină de amărăciune și ură, se angajează într-un dialog cu el însuși atunci când se atașează de

hobbitul Frodo, căruia îi spune „Stăpân". „Nu mai avem nevoie de tine", îi spune el alter egoului său, cel neîncrezător, manipulator și chiar criminal, „*Stăpânul are grijă de noi acum*".

Dacă ar trebui să descriem pe scurt esența unui agresor, am vorbi despre o carapace emoțională întărită care protejează o creatură de atașament extrem de sensibilă, foarte imatură și enorm de dependentă, care caută poziția dominantă. Deși acest comportament poate fi produs și de alte circumstanțe, el este un rezultat previzibil al orientării spre egali care conduce la și exacerbează comportamentul de intimidare și, în cazul copiilor de astăzi, este sursa lui preponderentă. Toate atributele unui agresor sunt produse de combinația acestor două dinamici puternice: atașamentul care este intens, inversat și plasat greșit și fuga disperată de vulnerabilitate. Urmașul acestei uniuni este agresorul: un copil dur, răutăcios, revendicativ care se ia de ceilalți, care batjocorește, tachinează, amenință și intimidează. În plus, agresorul este sensibil la desconsiderare, este ușor de provocat, neînfricat și insensibil, și se hrănește pe seama slăbiciunii și vulnerabilității altora.

Orientarea către egali dă naștere atât agresorilor, cât și victimelor acestora. Am fost periculos de naivi în a crede că dacă punem copiii împreună susținem legăturile și valorile egalitare. În loc de asta, am pavat drumul pentru formarea unor ierarhii ale atașamentului noi și dăunătoare. Creăm o comunitate care pregătește scena pentru o situație de tipul celei din *Împăratul muștelor*. Orientarea spre egali ne transformă copiii în orfani și școlile în orfelinate de zi, ca să spunem așa. Școala este acum un loc în care copiii orientați spre egali sunt împreună, relativ nesupravegheați de către adulți în cantine, pe holuri și în curți. Din cauza intensei reorganizări a relațiilor de atașament care are loc în urma orientării către egali, școlile au devenit de asemenea fabrici de agresori – din neatenție și neștiință, dar tot tragic.

Cele mai multe abordări ale comportamentului de intimidare nu-și ating ținta deoarece le lipsește înțelegerea dinamicilor de la bază. Cei care percep intimidarea drept o problemă comportamentală cred că pot stopa acest tip de comportament prin impunerea de sancțiuni și consecințe. Pe lângă faptul că aceste consecințe negative nu sunt interiorizate, ele alimentează de asemenea frustrarea și îndepărtează și mai mult agresorii. Nu agresorul este cel puternic, ci dinamicile care-l creează. Într-o cultură a egalilor, stocul de potențiale victime este de asemenea inepuizabil.

Singurul mod de a neutraliza un agresor este prin inversarea dinamicilor care i-au dat naștere: reintegrarea copilului într-o ierarhie de atașament potrivită, urmată de slăbirea mecanismelor sale defensive și de satisfacerea foamei de atașament. Deși poate fi o sarcină descurajantă, este singura soluție care oferă posibilitatea succesului. Metodele curente, care se concentrează asupra descurajării comportamentului de intimidare sau asupra îndemnării copiilor să se poarte civilizat unii cu alții pierd din vedere esența problemei: lipsa dependenței vulnerabile de adulți responsabili. Până nu vom vedea comportamentul de intimidare drept problema de atașament care este de fapt, remediile noastre nu vor reuși să rezolve mare lucru.

În mod similar, cel mai bun mod de a proteja victimele este să le reintegrăm în relații de dependență față de adulții responsabili pentru ele, astfel încât să-și poată simți vulnerabilitatea și să-și poată plânge neîmplinirile. De cele mai multe ori copiii care sunt prea apropiați de egali pentru a mai depinde de adulți sunt cei care se află în cel mai mare pericol.

Am participat recent în Canada la o dezbatere televizată asupra comportamentului de intimidare la care au luat parte și părinți ai căror copii se sinuciseseră ca urmare a agresiunilor. Prezentă în emisiune era și o fată căreia agresorii îi făcuseră viața mizerabilă. Mama fetei a povestit că fiica ei izbucnea în lacrimi zilnic după școală și vorbea despre experiențele ei neplăcute. După emisiune, prezentatoarea și-a exprimat față de mine îngrijorarea cu privire la riscul de suicid al acestei fete. Din contră, i-am răspuns eu, dependența ei de mamă și cuvintele și lacrimile pe care le vărsa erau salvarea ei. Copiii care-și luaseră viața erau niște enigme pentru părinții lor. Sinuciderile lor fuseseră surprinzătoare. Aceste victime fuseseră mult prea orientate spre egali pentru a mai vorbi cu părinții despre ce se întâmpla și prea apărate împotriva vulnerabilității pentru a-și găsi lacrimile cu care să-și exprime traumele trăite. Frustrarea lor crescuse până nu mai putuse fi stăpânită. În aceste cazuri particulare, copiii s-au atacat pe ei înșiși în loc să atace pe altcineva. Și în acest fel agresorii și victimele au ceva în comun – tuturor le lipsesc relațiile de atașament adecvate față de adulți iubitori. Indiferent de nefericirea pe care ar putea-o simți din când în când, copiii nu sunt în pericolul de a se ataca pe ei sau pe alții atâta timp cât sunt capabili să se bazeze pe părinții lor, să discute despre ce-i supără și să răspundă cu sentimentele adecvate de inutilitate.

Unii oameni, inclusiv cei priviți ca experți, văd problema comportamentului de intimidare ca pe un eșec în transmiterea valorilor morale. Percepția este oarecum adevărată, dar nu neapărat în sensul presupus de obicei. Nu am eșuat în a ne învăța copiii valorile respectului și ale grijii. Aceste valori umane apar spontan la copiii care simt suficient de profund și vulnerabil. Nu este vorba de o defecțiune a educației morale a agresorului, ci de o defecțiune a valorilor fundamentale ale atașamentului și vulnerabilității la nivelul societății. Dacă aceste valori esențiale ar fi luate în serios, orientarea către egali nu ar prolifera și nu ar da naștere victimelor și agresorilor.

12

O turnură sexuală

Jessica, de 13 ani, i-a mărturisit prietenei ei Stacy că unii dintre colegi o presau să-i facă sex oral unui băiat din clasa ei la o petrecere viitoare. „Spun că așa le pot dovedi că fac parte din grupul lor", a spus ea. Jessica nu era sigură ce simțea în legătură cu acest lucru. Băiatul respectiv n-o atrăgea deloc sexual, dar era măgulită că se afla în centrul atenției tuturor. Întrebarea – o să o facă sau nu? – era subiectul speculațiilor flatante de la școală. Ea avea o greutate peste medie și nu făcuse niciodată parte din grupurile populare. Stacey, ea însăși tulburată de responsabilitatea de a-și sfătui prietena într-o problemă atât de încărcată emoțional, i-a povestit tatălui ei despre situația Jessicăi. După un timp de gândire, tatăl a considerat că trebuie să-i informeze pe părinții Jessicăi. Ei au fost șocați, neavând nicio idee despre situația socială precară a fiicei lor sau despre presiunea la care era supusă pentru a deveni activă din punct de vedere sexual. În momentul în care au abordat-o pe Jessica cu preocupările lor, actul fusese deja săvârșit. Jessica cedase – în acest caz nici măcar solicitărilor de natură sexuală ale unui băiat de care-i plăcea sau cu care își dorea să aibă o relație, ci pur și simplu din cauza presiunii grupului.

Așa cum ne dăm cu toții seama, sexul nu este aproape niciodată numai sex – în cazul Jessicăi cu siguranță nu a fost așa. Uneori ascunde nevoia de a fi dorit. Poate fi o evadare din singurătate sau plictiseală. Poate fi de asemenea un mod de a marca un teritoriu sau de a revendica o posesiune, sau ar putea chiar servi ca o tentativă de angajare într-o relație exclusivă cu o persoană. Sexul poate fi un simbol puternic al statutului și renumelui. Poate fi vorba despre marcarea unei reușite, despre a aparține sau a te încadra undeva, despre a te agăța sau despre a rezista. Poate fi despre dominare sau supunere ori poate avea rolul de a-i face cuiva pe plac. În unele

cazuri, sexul reflectă o lipsă a limitelor și o inabilitate de a spune nu. Poate, desigur, să fie o expresie a iubirii, a pasiunii și a intimității. Aproape mereu, într-o formă sau alta, sexul este despre atașament. În viețile adolescenților noștri este, cel mai adesea, o expresie a nevoilor neîmplinite de atașament.

Vârsta începerii vieții sexuale scade tot mai mult. Conform unui studiu din 1997, făcut de Centers for Disease Control, de două ori mai multe fete de clasa a noua (6,5%) decât de clasa a douăsprezecea au declarat că au făcut sex înainte de 13 ani. Dintre băieții americani de clasa a noua, aproape 15% au recunoscut începerea activității sexuale înainte de 13 ani, cu mult peste dublul elevilor de clasa a douăsprezecea. Povestea este similară în Canada, unde un studiu publicat în anul 2000 a demonstrat că mai mult de 13% dintre fetele din anii '90 au făcut sex înainte de 15 ani, dublu în comparație cu statisticile de la începutul anilor 80.[1] Există dovezi anecdotice că atât în Statele Unite, cât și în Canada mulți dintre adolescenți practică sexul oral în locul raporturilor sexuale penis-vagin fără a recunoaște că fac de fapt sex. „Există această schimbare tulburătoare în atitudinea față de sexul oral, anal, totul *în afară de...*" a spus Eleanor Maticka-Tyndale, profesor de sociologie la Universitatea din Windsor.

Un jucător de baseball de 19 ani, ales ca rezervă de echipa Los Angeles Dodgers pentru anul 2003, a fost găsit vinovat de ademenirea sexuală a unui minor și a fost condamnat la 45 de zile de închisoare. Într-o anumită ocazie a făcut sex oral cu două fete, de 12 și 13 ani. La recursul pe care l-a și câștigat, el a pretins că nu el a inițiat contactul, ci fetele. Și de ce? Cele două presupuse victime au declarat curții că era obișnuit în comunitatea lor de clasa a șaptea ca fetele să le ofere băieților sex oral. Una dintre ele a declarat că a participat pentru că „toți ceilalți o făceau și ea nu a vrut să rămână pe dinafară".[2]

Asociată cu îngrijorătoarea precocitate a activității sexuale se află devalorizarea sexualității. Există o diferență majoră între contactul sexual ca exprimare a intimității veritabile și contactul sexual ca dinamică primitivă a atașamentului. Rezultatele celei de-a doua situații sunt, în mod inevitabil, insatisfacția și o promiscuitate care dă dependență, așa cum a resimțit Nicholas, un adolescent de 17 ani.

„Ceva nu este în regulă", a început Nicholas. „Totul îmi merge bine – am parte din plin de sex, dar cred că de fapt n-am făcut niciodată dragoste. Prietenii mei mă admiră pentru fetele cu care mă culc. Dar nu mă prea pricep la asta cu intimitatea. Dimineața

nu știu niciodată ce să-i spun fetei. Tot ce-mi vine să fac e să-mi sun prietenii și să mă laud." Dilema lui Nicholas poate fi asimilată cu vechiul sindrom Don Juan de care au suferit mulți bărbați de-a lungul timpului, dar care astăzi este prezent în viața multor tineri a căror inițiere sexuală și istorie se petrec în contextul culturii egalilor.

Atât Nicholas, cât și Jessica erau intens orientați spre egali. În cuvintele lui Nicholas, „nu mă simt conectat cu familia mea. De fapt prietenii mei sunt mai familie decât familia mea adevărată. Nici nu mai vreau să fiu în preajma lor". Îi știam pe Nicholas și familia lui destul de bine. Avea trei surori și părinți care nu l-ar fi putut iubi mai mult. Dar el nu se hrănea la masa lor; căuta să-și satisfacă foamea de atașament cu ajutorul prietenilor. Timp de doi ani, în timpul adolescenței băiatului, tatăl său, sportiv profesionist, a devenit preocupat exclusiv de cariera sa, în timp ce mama lui trecea printr-o depresie indusă de stres. O perioadă relativ scurtă de timp într-un moment crucial din viața lui Nicholas a fost suficientă pentru crearea unui vid de atașament care a fost umplut de grupul de prieteni. Atât de susceptibili sunt copiii de astăzi, într-o cultură care nu mai oferă relații de atașament înlocuitoare față de adulți atunci când, din diferite motive, legăturile familiale sunt slăbite temporar.

Și Jessica era detașată emoțional de părinții săi. Abia am putut-o face să vorbească despre ei, și când o făcea, era doar pentru a vorbi despre interferența în viața sa – o viață ce se rotea în jurul prietenilor. Orientarea ei spre egali se manifesta în foamea sa insațiabilă pentru acceptare, obsesia pentru mesageria instant de pe internet și disprețul total pentru valorile adulte precum școala sau învățarea. După părerea ei, nimic nu era mai important decât să fii plăcut, dorit și căutat de prieteni.

Pentru Nicholas sexul era o metodă de a cuceri și de a aduna trofee, de a se ridica deasupra celorlalți, de a-și crește statutul în ochii amicilor. Pentru partenerele sale aparent dornice, sexul ar fi putut fi o afirmare a atractivității, a statutului de obiect al dorinței, o experiență a apropierii intime sau un semn al aparținerii și exclusivității. Pentru Jessica, sexul oral fusese un ritual de inițiere socială, un tarif pe care a trebuit să-l plătească pentru a fi admisă în clubul social după care tânjea.

Pentru Heather, adolescenta de 14 ani, sexul reprezenta un mod de a-i face pe băieți să-i aparțină, de a le atrage atenția și afecțiunea, întrecând concurența. Heather era o altă fată foarte apropiată de egali, destul de populară și extrem de mândră de abilitatea sa de a fi interesantă pentru băieți. Devenise activă sexual la vârsta

de 12 ani, reușind să ascundă acest lucru de părinții ei. Până când a venit să mă vadă, trimisă de părinți care nu o mai puteau controla, devenise neobișnuit de experimentată pentru vârsta ei. Mi s-a lăudat cum, înainte de a merge la liceu, „lucra" la trei școli diferite, căutând „tipii cei mai buni" și făcându-i ai ei prin intermediul precocității și priceperii ei sexuale. Vocea îi era plină de dispreț la adresa fetelor care nu puteau face asta, afirmând că sunt proaste și ratate. Își numea unul dintre partenerii sexuali actuali „iubit", dar nu se simțea deloc vinovată de lipsa de loialitate față de el. „Nu vorbim mult", spunea ea, „și ce nu știe nu-l poate răni", adăugând că ce o deranjează cu adevărat era că el era cu un centimetru și-un pic mai scund decât ea. „În plus, sexul cu ceilalți este pur fizic." Și-a identificat iubitul drept persoana de care se simte cel mai aproape, dar această apropiere nu părea să includă intimitatea emoțională sau psihică.

Cât de distanțat poate ajunge sexul de intimitate este ilustrat de următoarea anecdotă a dr. Elaine Wynne, medic la o clinică pentru tineri. „O fată de 15 ani a venit pentru un control de rutină și un test Papanicolau", mi-a spus dr. Wynne. „În timp ce o examinam a menționat întâmplător că nu poate spune dacă prietenul ei ejaculează în timpul sexului. S-a dovedit că asta era una din îngrijorările ei. Te-ai gândit să-l întrebi? am spus eu. Glumești? mi-a răspuns ea. E ceva prea personal să pot întreba!"

Este tulburător să vedem ce le face sexul copiilor orientați spre egali și ce face orientarea spre egali sexualității. Nu toți adolescenții orientați spre egali vor fi activi sexual și nu-și vor exprima sexualitatea în același fel, desigur, dar cultura în care vor fi cufundați este îmbibată într-o sexualitate distorsionată în mod bizar – pseudosofisticare în absența maturității, manifestarea fizică a intimității fără o pregătire psihologică de a face față consecințelor.

Factorii fizici precum maturizarea fiziologică și „furtuna hormonală" nu explică prin ele însele sexualitatea adolescenților. Pentru a înțelege complet comportamentul sexual precoce al tinerilor trebuie să revedem trei dintre conceptele pe care le-am introdus în capitolele anterioare: atașament, vulnerabilitate și maturizare. Cheia este, ca întotdeauna, atașamentul. Factorul critic nu este trezirea sexuală adolescentină, ci acela că adolescentul orientat spre egali este o ființă sexuală aptă să folosească orice are la dispoziție pentru a-și satisface foamea de atașament. Cu cât vulnerabilitatea și maturitatea sunt mai puțin prezente, cu atât mai probabil impulsul de atașare își va găsi o expresie sexuală.

Sexul ca expresie a foamei de atașament

În ordinea naturală a lucrurilor, sexul are loc între ființe mature, nu între copii și cei responsabili pentru ei. Când copiii caută apropierea emoțională de adulți, interacțiunea sexuală este foarte puțin probabilă. Dar dacă acești copii se orientează spre egali, aceeași foame de contact poate deveni subiectul sexualizării. Sexul devine un instrument al atașamentului față de egali. Copiii care au înlocuit părinții cu prietenii sunt cel mai probabil să fie interesați sau activi din punct de vedere sexual. Cei cărora le lipsește intimitatea cu propriii părinți sunt cei care caută intimitatea cu egalii lor, dar acum mai degrabă prin sex decât prin cuvinte sau sentimente. Aceasta era cu siguranță situația pentru Nicholas, Heather și Jessica, despărțiți de părinții iubitori de orientarea lor spre egali. Ei foloseau sexul cu aceștia încercând să-și satisfacă foamea de conectare și afecțiune.

Sexul este un instrument la îndemână pentru cei impulsionați să-și satisfacă nevoile primitive de atașament. În capitolul 2 am prezentat cele șase tipuri de atașament, primul fiind acela fizic. Dacă un copil caută apropierea preponderent prin contact fizic, sexul este foarte eficient. Dacă atașamentul este căutat prin asemănare, comportamentul copilului se va conforma valorilor grupului, ca în cazul Jessicăi și al celor două tinere fete care îi făcuseră sex oral jucătorului de baseball. Pentru cineva care se atașcază în cel de-al treilea mod – sentimentul exclusiv de apartenență și loialitatea – interacțiunea sexuală va fi foarte ispititoare. Dacă un copil este atras către cel de-al patrulea tip – a fi important pentru o altă persoană –, atunci afirmarea statutului sau a atractivității va deveni obiectivul primar, sexul fiind o unealtă eficientă pentru a-l atinge. Desigur, contactul sexual poate reprezenta de asemenea sentimente de afecțiune și intimitate autentică, dar în cazul adolescenților imaturi și orientați spre egali se întâmplă rareori să fie așa – oricât de mult le-ar plăcea s-o creadă. Le lipsesc maturitatea și vulnerabilitatea necesare ca sexualitatea lor să atingă aceste două forme superioare de atașament, așa cum voi explica îndată.

Tendințele actuale ale modei în privința hainelor, machiajului și aparenței promovează sexualizarea tinerelor fete care nu sunt nici pe departe pregătite pentru activitatea sexuală matură. Înfățișarea, cu componenta ei puternic sexualizată, a devenit măsura primară a propriei valori, după cum susține Joan Jacobs Brumberg, istoric la Universitatea Cornell și autoare a *The Body Project*, o istorie a

copilăriei fetelor americane. Brumberg a declarat pentru *Newsweek* că acum 50 de ani, când fetele vorbeau despre autoperfecționare se gândeau la realizări academice sau la contribuții pentru societate. Acum, spune ea, aparența are întâietate. „În jurnalele adolescentelor, preocuparea principală este propriul corp, întrecută doar de relațiile cu prietenii."[3] Desigur, expresia „întrecută doar" este greșită, de vreme ce obsesia pentru imaginea corporală este rezultatul direct al orientării spre egali și al produsului său secundar, sexualizarea adolescenței.

Fără să știe, adolescenții se joacă cu focul atunci când își sexualizează atașamentele. Sexul nu este un simplu instrument care poate fi folosit pentru atingerea propriilor scopuri. Este imposibil pentru adolescenți să se îndepărteze de sex nevătămați și degajați, fără să deranjeze ceva profund uman. Sexul este un puternic agent de legare, un ciment al contactului uman, care provoacă un sentiment de uniune și fuziune și creează un singur trup. Indiferent de cât de scurtă sau inocentă este interacțiunea sexuală, prin modul său de operare sexul transformă participanții într-un cuplu. Gata sau nu, dispuși sau nu, conștienți sau nu, sexul îi atașează pe cei care se angajează în această activitate. Studiile au confirmat ceea ce cei mai mulți dintre noi am aflat singuri, că a face dragoste are un efect natural de legare, provocând emoții puternice de atașament în creierul uman.[4]

Rezultatele sunt mult prea predictibile atunci când foamea sexualizată de atașament a copiilor orientați spre egali se combină cu efectul de sudare al sexului, chiar și al celui „întâmplător". Sarcinile adolescentine nedorite sunt în creștere în țările în care orientarea spre egali abundă, în ciuda eforturilor de-a le da copiilor o educație sexuală și acces la metodele contraceptive. Conform statisticilor, ratele sarcinilor adolescentelor sunt cele mai ridicate în America de Nord, urmată de Marea Britanie și Canada.[5] Activitatea sexuală a copiilor orientați spre egali nu are nimic de-a face cu dragostea sau cu procrearea, ci cu găsirea în brațele celorlalți copii a ceea ce ar fi trebuit să caute în relațiile cu părinții – contact și conexiune. Când acestea sunt căutate în relațiile cu egalii, bebelușii pot fi un rezultat nedorit – și în multe cazuri victime ghinioniste ale unor părinți imaturi, cu totul nepregătiți să le îndeplinească nevoile emoționale și chiar fizice.

Sexualitatea şi fuga de vulnerabilitate

În aceeaşi măsură în care sexul îi ataşează unul de altul, el atrage de asemenea participanţii într-un teritoriu extrem de vulnerabil, un loc în care sentimentele pot fi rănite şi inimile zdrobite. Ceea ce sexul uneşte nu poate fi despărţit fără o oarecare durere. După ce sexul şi-a îndeplinit rolul de unire, separarea de orice fel va presupune rupturi şi perturbări psihologice semnificative, o experienţă cu care destui adulţi sunt mult prea familiarizaţi. Experienţele repetate de separare sau respingere care urmează relaţiilor puternice de ataşament create de sex pot duce la o vulnerabilitate prea greu de suportat. Astfel de experienţe produc cicatrici şi închistare emoţională.

Deloc surprinzător, cu cât adolescenţii sunt mai activi sexual, cu atât mai închistaţi emoţional devin. Această desensibilizare poate părea o binecuvântare, permiţându-le să se joace cu focul fără să se ardă. Dar, aşa cum am discutat în capitolul anterior, costul fugii de vulnerabilitate este neatingerea potenţialului lor ca fiinţe umane şi a libertăţii şi profunzimii emoţionale care i-ar face să trăiască cu adevărat.

Implicarea sexuală nu lasă adolescenţii apăraţi emoţional nevătămaţi nici măcar pe termen scurt. Doar pentru că adolescentul pare neafectat nu înseamnă că nu a suferit consecinţele. Cu cât suntem mai puţin afectaţi conştient, cu atât mai răniţi putem fi la nivel inconştient. Heather mi-a povestit că a fost violată la una din întâlniri, dar a relatat întâmplarea pe un ton nepăsător şi a spus că evenimentul nu a avut niciun impact asupra ei. Nu era greu de sesizat vulnerabilitatea pe care se străduia să o ascundă sub această bravadă şi nu era greu de prezis că închistarea emoţională, dacă nu era inversată, avea s-o ducă tot mai departe pe acest teritoriu primejdios. Contactele sexuale care nu reuşesc să-l facă pe adolescent vulnerabil duc la intensificarea mecanismelor defensive împotriva vulnerabilităţii. Când mi-am întrebat una din tinerele cliente de ce ea şi prietena ei beau atât de mult la petreceri, a replicat fără ezitare, „atunci nu doare aşa de tare când ţi-o tragi".

Unul dintre costurile finale ale împietririi emoţionale este acela că sexul îşi pierde calitatea de agent de unire. Efectul pe termen lung este amorţirea sufletului, care subminează capacitatea tinerilor de a se angaja în relaţii în care contactul şi intimitatea autentice sunt posibile. Sexul devine în cele din urmă o activitate nevulnerabilă de ataşament. Poate chiar crea dependenţă, deoarece linişteşte momentan foamea de ataşament, fără s-o satisfacă vreodată.

Separarea sexului de vulnerabilitate poate avea un efect eliberator asupra comportamentului sexual, dar derivă dintr-un loc întunecat al desensibilizării emoţionale.

Deşi Heather era deşteaptă, atrăgătoare, implicată şi vorbăreaţă, nu apărea niciun strop de emoţie în nimic din ce spunea sau simţea. Nu simţea frică, spunea că nu duce dorul nimănui, nu era în contact cu nesiguranţa sa şi nu regreta nimic din ce făcuse. Şi Nicholas fugea de vulnerabilitate, ceea ce-l făcea plictisit, critic, arogant şi disprețuitor. Şi el era lipsit de teamă şi nu simţea nesiguranţă. Disprețuia slăbiciunea şi nu-i suferea pe rataţi. Nici Heather şi nici Nicholas nu puteau fi mişcaţi profund. Ambii erau imuni la funcţia de ataşament a sexului. Ambii fuseseră imunizaţi la vulnerabilitate înainte să se implice în activităţi sexuale, dar acestea le duseseră închistarea emoţională la un nou nivel.

Nicholas şi Heather nu fuseseră niciodată rezervaţi în a discuta despre experienţele lor sexuale, nici cu prietenii lor şi nici cu mine. O astfel de lejeritate este un efect secundar interesant, dar înşelător al fugii de vulnerabilitate – pierderea sentimentului de expunere atunci când se împărtăşesc informaţii personale care ar fi considerate în mod normal intime. Mulţi adulţi sunt impresionaţi de aparenta deschidere a tinerilor de astăzi în ceea ce priveşte chestiunile sexuale, percepând-o ca pe un semn de progres faţă de discreţia şi timiditatea de altădată. „Noi n-am fi vorbit niciodată atât de deschis despre astfel de treburi", a remarcat mama unui copil de 15 ani, foarte apropiat de prietenii lui. „La vârsta lor ne era prea ruşine să vorbim despre sex." Ce n-a văzut această mamă este că discuţiile cinice şi lipsite de ruşine despre activitatea sexuală nu aveau nimic de-a face cu transparenţa şi curajul, ci mai degrabă cu apărarea împotriva vulnerabilităţii. Nu este nevoie de prea mult curaj pentru a dezvălui lucruri care nu sunt deloc intime. Nu trebuie să fii discret dacă nu te simţi deloc expus. Când sexul este separat de vulnerabilitate, nu ne poate atinge destul de adânc pentru a ne răni. Ceea ce ar trebui să fie personal şi intim poate fi transmis întregii lumi – aşa cum se şi întâmplă adesea, prin programele TV de proastă calitate.

În cazul copiilor care simt încă destul de profund şi sunt vulnerabili pentru ca sexul să-şi poată îndeplini rolul, implicarea în activităţi sexuale este ca o scufundare într-un lac de emoţii ameţitoare, de ataşamente inexplicabile şi adesea foarte complicate, de vulnerabilitate atât de intensă, încât abia poate fi suportată. Deşi adolescenţii se implică de obicei în activităţi sexuale pentru a se apropia, nu se gândesc că vor rămâne lipiţi unul de altul în acest

proces. Plonjarea în viața de cuplu poate să-i dea peste cap. Unii vor încerca să evite durerea inevitabilă care însoțește separarea prin agățarea disperată de cealalt, prin căutarea lui neobosită și prin depunerea tuturor eforturilor pentru a păstra relația. Alții se vor simți sufocați și prinși în capcană de apropierea pentru care nu au fost pregătiți și vor căuta să scape cât mai curând posibil. Dacă cuplarea are efect pentru ambii parteneri, unii adolescenți își vor simți personalitatea în formare strangulată de forțele de fuziune și sentimentul de emergență personală înghițit de cuplu. Nu vor mai fi în stare să discearnă propriile preferințe sau să-și facă propriile idei despre lucruri, fără a se consulta în prealabil cu partenerul. „Nu știu dacă suntem deja iubiți", a spus o tânără de 17 ani, vorbind despre ultimul ei partener sexual. „Nu mi-a spus încă."

Copii care nu au nici cea mai vagă idee în ce se bagă când se implică în activități sexuale. Cei mai închistați dintre ei par să se descurce pentru că nu mai sunt capabili de atașare emoțională și nici nu-și mai simt durerea. Invulnerabilitatea lor face sexul să pară atât de lejer, ușor și distractiv. Cei care simt profund și vulnerabil pot însă da de necaz: întâi se lipesc unul de altul, fie că vor, fie că nu, apoi se simt sfâșiați atunci când relația nu mai rezistă.

Dat fiind efectul lui de sudare, vulnerabilitatea necesară pentru a-și atinge scopul și vulnerabilitatea provocată dacă și-l atinge, părerea mea este că ar trebui să fim mai preocupați de protejarea față de sex. Asemenea precauții sunt dictate nu din considerente morale, ci din înțelegerea directă a consecințelor negative ale sexualității precoce asupra dezvoltării emoționale sănătoase a copiilor. Lipiciul uman nu este o jucărie la care să aibă acces copiii.

Văzut prin lentilele vulnerabilității, conceptul de sex protejat are cu totul altă semnificație – nu este vorba de protejare împotriva bolilor sau a bebelușilor nedoriți, ci de protecția împotriva rănirii și împietririi. Nu există garanția siguranței în niciun atașament, desigur, nici chiar în cele formate între adulți maturi. Nu este vorba atât despre a-i proteja pe copii împotriva rănirii, cât despre reducerea riscului de a se implica sexual în relații potențial nesatisfăcătoare, care nu vor dura. Sexul din adolescență este rareori acompaniat de implicare, de promisiunea exclusivității, de afecțiunea, de respectul sau de sprijinul comunității. Este sex neprotejat în cel mai profund sens – psihologic. O persoană nu se poate „căsători" și „divorța" întruna fără să ajungă închistată și desensibilizată, cel puțin nu fără o cantitate semnificativă de durere. Separarea post-coitală este prea dureroasă. Adolescenții nu sunt mai imuni la aceste dinamici naturale

decât noi, ceilalți. De fapt, din cauza vârstei lor fragede, a lipsei de perspectivă și a imaturității lor naturale, ei sunt chiar mai predispuși decât adulții la a fi răniți de experiențele lor sexuale.

Când sexualității îi lipsește maturitatea

Cel mai sigur sex, din perspectiva atașamentului și vulnerabilității, ar avea loc nu ca un mod de a forma relații, ci în contextul unei relații care este deja satisfăcătoare și sigură. Persoanele implicate ar trebui să fie cât se poate de sigure că relația este exact ceea ce își doresc. Sexul ar fi actul final de atașament, exercițiul de început al exclusivității, ducând la apropierea în cuplu. Siguranța sexului este în directă legătură cu înțelepciunea indivizilor. Lucrul cel mai necesar este exact ceea ce le lipsește adolescenților orientați spre egali: maturitatea. Adolescenții imaturi care sunt orientați către adulți sunt cel puțin înclinați să se bazeze pe părinți în privința indiciilor referitoare la interacțiunile sexuale. Copiii orientați către egali sunt de două ori blestemați: le lipsește maturitatea necesară pentru luarea deciziilor și pentru interacțiunile sexuale sănătoase și nici nu sunt orientați suficient spre adulți pentru a putea primi sfaturi de la cei care au învățat deja lecția pe pielea lor.

Maturizarea este o condiție a sexului în mai multe feluri.

Primul fruct al maturizării este separarea ca individ. Pentru a crea o uniune sănătoasă este nevoie de un minimum de separare. Fiecare trebuie să se cunoască suficient înainte de a invita sau refuza o altă persoană. Avem nevoie de un instinct de autoconservare pentru a valoriza autonomia, pentru a experimenta limitele personale, pentru a fi capabili să spunem nu. Pentru o sexualitate sănătoasă avem nevoie de libertatea de a nu ne implica sexual sau cel puțin de a nu ne simți obligați să o facem, indiferent de costuri. Pentru că nu au atins stadiul în care este mai important să te regăsești pe tine decât să aparții cuiva sau să posezi pe cineva, adolescenții sunt periculos de susceptibili.

Probabil că în nicio altă situație nu este mai important respectul pentru altcineva decât în sfera sexuală. Respectul pentru cealaltă persoană este esențial pentru interacțiunea sexuală matură. Pentru cei imaturi psihologic, sexul nu este un dans interactiv. În saltul prematur spre sexualitate cineva va fi rănit cu siguranță și se va profita de el/ea.

Așa cum am discutat în ultimul capitol, orientarea spre egali dă naștere atât agresorilor, cât și potențialelor victime. Când vine vorba despre sex, agresorii solicită din nou ceea ce nu pot obține consensual. Sexul este bogat în simboluri pe care agresorii abia așteaptă să le colecționeze: statut, dezirabilitate, câștig, respect, apartenență, atractivitate, servicii, loialitate și așa mai departe. Din păcate, agresorii sunt prea închiși din punct de vedere emoțional pentru a realiza inutilitatea solicitării a ceva ce nu este oferit de bunăvoie. Fanteziile agresorilor nu sunt despre chemare și atragere, ci despre dominare, nu despre reciprocitate, ci despre superioritate. Atât Heather, cât și Nicholas erau în esență agresori în privința sexului, în sensul exploatării slăbiciunilor celorlalți pentru a-și îndeplini nevoile. Partenerii lor erau adesea ignorați. În cazul lui Heather, comportamentul său sexual nediscriminativ a dus la victimizarea ei, ea devenind victima unui viol în timpul unei întâlniri. Din nefericire, orientarea spre egali creează o mulțime de subiecți naivi și vulnerabili care pot fi prăzi. Nu ar trebui să fie o surpriză faptul că actele agresive precum violul la întâlnire sunt din ce în ce mai numeroase în rândul adolescenților.

Maturizarea este necesară pentru implicarea sexuală sănătoasă și într-un alt fel. Înțelepciunea de care au nevoie oamenii pentru a lua decizii necesită procesul integrativ bidimensional pe care numai maturitatea îl poate asigura. Trebuie să fim capabili să gestionăm sentimente, gânduri și impulsuri amestecate. Dorul de a aparține altcuiva trebuie să coexiste cu dorința de a fi propriul stăpân; menținerea limitelor trebuie să se amestece cu pasiunea de a fuziona cu altcineva. Tot necesară este și abilitatea de a lua în considerare atât prezentul, cât și viitorul. Persoanele imature psihic sunt incapabile de a se gândi la altceva decât la plăcerea momentană. Pentru a lua decizii bune, cineva trebuie să fie capabil să simtă atât frica, cât și dorința, simultan. Dacă am evalua corect sentimentele puternice pe care le poate dezlănțui sexualitatea, am fi destul de neliniștiți la început. Sexul ar trebui să fie venerat, dar și temut, ar trebui să provoace atât anticipare, cât și frică, să fie o cauză atât pentru sărbătorire, cât și pentru prudență.

Adolescenților le lipsesc înțelepciunea, intuiția și controlul impulsurilor care le-ar permite să poată lua aceste decizii în siguranță. Am putea, desigur, de la înălțimea înțelepciunii noastre de adulți, să le impunem structuri și limitări care să le țină comportamentul sexual între niște granițe sigure, și am putea acționa ca niște consultanți în privința deciziilor legate de sex, însă cu adolescenții orientați spre

egali ne lipsește puterea și conectarea de a face aceste lucruri. Dacă tinerii noștri ar veni la noi pentru sfaturi, i-am informa fără îndoială că nu pot separa cu adevărat deciziile legate de sex de cele legate de relații. I-am sfătui să aștepte până când ar fi convinși că relațiile lor sunt sigure din punct de vedere emoțional, bazate pe intimitate veritabilă dincolo de interacțiunea sexuală. Șmecheria este că, oricât de înțelepte ar fi sfaturile noastre, copiii orientați spre egali nu le caută oricum la noi.

Mulți dintre părinții și educatorii de astăzi văd în mod eufemistic activitatea sexuală a adolescenților ca explorare și experimentare inerente naturii lor. Conceptul de experiment sugerează descoperire și existența întrebărilor. Tinerii care sunt cei mai activi sexual nu sunt însă cei care pun întrebările. Sexul adolescenților nu este atât despre experimentare, cât despre disperare emoțională și foame de atașament.

Adulții încearcă să facă față hipersexualității adolescenților orientați spre egali cam în același mod în care o fac cu comportamentul de intimidare (*bullying*), concentrându-se asupra interacțiunilor dintre tineri. Încercăm să schimbăm comportamentele prin admonestări, învățare, recompense și pedepse. Eforturile noastre sunt greșit îndreptate și în această sferă. Putem face prea puțin pentru a corecta sexualitatea aberantă a copiilor orientați spre egali, atâta timp cât rămân orientați spre egali. Putem însă face mult cu privire la orientarea aberantă a copiilor sexualizați precoce, cel puțin când copiii sunt ai noștri. Dacă vrem să aducem o schimbare în sexualitatea lor, întâi trebuie să-i aducem înapoi în locul în care aparțin cu adevărat – lângă noi.

13

Elevi dificili

Ethan fusese un elev bun în școala primară, chiar dacă nu unul foarte interesat de învățătură. Era destul de inteligent. Deși părea să-i lipsească dorința de a excela, părinții și profesorii reușiseră să-și impună propriile păreri cu privire la învățare și comportament. Profesorii îl considerau plăcut și implicat. În momentul în care părinții lui Ethan au venit să mă vadă, când fiul lor se apropia de sfârșitul clasei a șasea, complianța lui față de așteptările adulților era deja istorie. A-l determina pe Ethan să-și facă temele era o luptă constantă. Profesorii se plângeau că nu le acordă atenție și că nu mai este receptiv la ce predau ei. Adesea certăreț și obraznic, nu mai obținea performanțele conforme cu abilitățile sale. Această schimbare în abilitatea și dorința sa de a învăța mergea în paralel cu noua descoperita lui preocupare pentru egali. În cele câteva luni anterioare, Ethan se atașase de mai mulți prieteni, copiindu-le comportamentul și adoptându-le preocupările. Când lucrurile se înrăutățeau cu câte un coleg, devenea și mai disperat în a face lucrurile să meargă cu altul.

Pentru Mia, încetinirea creșterii academice sosise cu o clasă mai repede. Înainte de clasa a cincea fusese profund implicată în învățare, plină de interes și punea o mulțime de întrebări inteligente. Acum se plângea că subiectele sunt plictisitoare. Părinții au aflat, spre marea lor mâhnire, că nu-și preda toate temele, iar cele predate nu se ridicau la înălțimea celor anterioare. Profesorii sunau pentru a raporta lipsa ei de atenție și motivație, precum și vorbitul neîncetat în clasă cu prietenii, plângeri cu care părinții ei nu erau obișnuiți. Confruntată cu îngrijorările lor, Mia părea nonșalantă. Părinții au observat că Mia vorbea acum rareori despre profesorii ei, și când o făcea, era doar în termeni peiorativi. Temele nu mai erau o prioritate

pentru ea; ceea ce devenise prioritar erau discuțiile telefonice sau pe internet cu prietenii ei. Când părinții au încercat să reducă aceste activități, i-a sfidat cu o insolență și o ranchiună pe care nu le mai întâlniseră până atunci.

Aceste două cazuri reprezintă un fenomen endemic în cultura noastră de astăzi: copii capabili dar, nemotivați, inteligenți, dar cu rezultate slabe, deștepți, dar plictisiți. De cealaltă parte a monedei, educația a devenit o ocupație mult mai stresantă decât era în urmă cu una sau două generații. Așa cum adeveresc mulți dintre profesorii de astăzi, procesul de învățare pare să devină tot mai dificil, iar elevii tot mai puțin respectuoși și receptivi. Clasele devin tot mai greu de condus și performanțele academice sunt tot mai scăzute. Abilitățile de citire ale elevilor par să fi scăzut, în ciuda accentului mărit pus pe deprinderile literare în ultimii ani în multe școli.[1] Și totuși profesorii nu au fost niciodată mai bine pregătiți decât astăzi, planul de învățământ n-a fost niciodată mai dezvoltat și tehnologia niciodată mai sofisticată.

Ce s-a schimbat? Ne întoarcem încă o dată la influența esențială a atașamentului. Modificările tiparelor de atașament ale copiilor noștri au avut profunde implicații negative asupra educației. Mulți părinți și profesori cred în continuare că ar trebui să putem pune împreună elevii capabili cu profesorii buni și să ajungem la rezultatele dorite. Niciodată n-a funcționat chiar așa, dar atâta timp cât învățarea avea loc, am putut rămâne naivi. Până relativ recent profesorii au putut beneficia de efectele puternicei orientări spre adulți generate de cultură și societate. Acele vremuri s-au dus însă. Problema în fața căreia suntem puși acum cu privire la educația copiilor noștri nu este ceva ce se poate repara cu bani, regla cu ajutorul programei școlare sau remedia prin tehnologia informației. Este mai mare decât toate aceste lucruri, și totuși mai simplă.

Cunoașterea, spunea Goethe, nu poate fi introdusă în minte precum monedele într-un sac. Capacitatea fiecărui elev de a se lăsa învățat este rezultatul mai multor factori: dorința de a învăța și de a înțelege, interesul pentru necunoscut, acordul de a-și asuma oarecare riscuri și deschiderea înspre a fi influențat și corectat. Este necesară de asemenea o conexiune cu profesorul, concentrare, dorința de a cere ajutor, aspirația de a se ridica la nivelul așteptărilor și de a se autoîmplini și, nu în ultimul rând, înclinația pentru muncă. Toți acești factori sunt fie înrădăcinați în atașament, fie afectați de acesta.

La o examinare atentă se găsesc patru calități esențiale care sunt primare în determinarea capacității unui copil de a fi învățat:

curiozitatea naturală, mintea integrativă, abilitatea de a învăța din greșeli și relația cu profesorul. Un atașament sănătos potențează fiecare dintre acești factori; orientarea către egali le subminează pe toate.

Orientarea spre egali stinge curiozitatea

În mod ideal, curiozitatea cu privire la lume este cea care conduce copilul spre învățare. Copilul ar trebui să pună întrebări înainte de a găsi răspunsuri, să exploreze înainte de a descoperi adevăruri și să experimenteze înainte de a ajunge la concluzii ferme. Totuși, curiozitatea nu este o parte inerentă a personalității copilului. Ea este fructul unor procese emergente – cu alte cuvinte este rezultatul dezvoltării responsabile pentru transformarea copilului într-un individ unic viabil, independent și capabil de funcționare în afara relațiilor de atașament.

Copiii extrem de inteligenți au de obicei anumite domenii de interes și sunt motivați intrinsec să învețe. Ei își găsesc satisfacția atunci când au o intuiție sau înțeleg cum anume funcționează ceva. Își creează propriile țeluri legate de învățare. Le place să fie originali și caută autocontrolul. Ei savurează responsabilitatea și se îndreaptă în mod spontan spre atingerea propriului potențial.

Pentru profesorii care prețuiesc curiozitatea, acceptă întrebările și se lasă conduși de interesul copilului, elevii cu o inteligență peste medie sunt o încântare. Pentru astfel de copii, cei mai buni profesori sunt cei care le servesc drept mentori, alimentându-le interesele, aprinzându-le pasiunile, făcându-i responsabili de propria lor învățare. Dacă aceștia nu dau întotdeauna rezultate bune în școală este probabil deoarece, având propriile idei despre ce doresc să învețe, privesc programa școlară impusă de profesor drept o intruziune.

Curiozitatea este un lux, vorbind din punct de vedere al dezvoltării. Atașamentul este ceea ce contează cel mai mult. Până în momentul în care o parte a energiei este eliberată din procesul de căutare a atașamentelor sigure, aventurarea în necunoscut nu se află pe agenda de lucru a dezvoltării. De aceea orientarea spre egali ucide curiozitatea. Elevii orientați spre egali sunt preocupați exclusiv de problemele atașamentului. În loc să fie interesați de necunoscut, devin plictisiți de orice care nu servește scopului lor, atașarea de egali. Plictiseala este epidemică între copiii orientați spre egali.

Mai există o problemă în privința curiozității. Curiozitatea face individul extrem de vulnerabil în lumea indiferentă și rece a egalilor. Ochii larg deschiși de mirare, entuziasmul pe marginea unui

subiect, întrebările despre cum funcționează lucrurile, originalitatea unei idei – toate acestea expun copilul ridicolului și batjocoririi din partea egalilor. Fuga de vulnerabilitate a copiilor orientați spre egali le înăbușă curiozitatea și inhibă de asemenea și curiozitatea celor din jurul lor. Orientarea spre egali a copiilor noștri transformă curiozitatea într-un concept pe cale de dispariție.

Orientarea spre egali încetinește mintea integrativă

Mintea integrativă este de ajutor pentru automotivare – este vorba de o minte capabilă să proceseze impulsuri sau gânduri contradictorii. În cazul unui copil cu o capacitate integrativă bine dezvoltată, refuzul de a merge la școală provoacă îngrijorări cu privire la absențe, refuzul de a se trezi dimineața declanșează teama de întârziere. Lipsa de interes în a fi atent la profesor este temperată de interesul de a se descurca bine, rezistența la a face ce i se spune este îmblânzită de conștientizarea faptului că neascultarea are consecințe neplăcute.

Pentru a învăța integrativ, copilul trebuie să fie suficient de matur să tolereze ezitarea – să poată cuprinde sentimente amestecate, să se poată răzgândi, să poată trăi ambivalența. Pentru ca elementul de temperare – componenta care contracarează impulsurile ce subminează învățarea – să poată fi prezent, copilul are de asemenea nevoie să fie atașat corespunzător. Trebuie să poată simți profund și vulnerabil. De exemplu, copilul trebuie să fie atașat suficient cât să-i pese de ceea ce gândesc adulții – părinții și profesorii săi – să-i pese de așteptările lor, să-și dorească să nu-i supere sau să-i îndepărteze. Un elev trebuie să fie implicat emoțional în învățare, să fie interesat de posibilitatea de a descoperi ceva nou. Invulnerabilitatea – și nepăsarea – paralizează învățarea și distrug capacitatea de a fi învățat.

Elevii au nevoie de o inteligență integrativă pentru a învăța dincolo de memorarea mecanică și reproducere. Pentru a rezolva probleme, elevul trebuie să proceseze mai mult decât unidimensional. Dincolo de fapte trebuie să descopere teme, să găsească semnificații profunde, să înțeleagă metafora, să descopere principiul de funcționare. Un elev trebuie să știe cum să distileze o mulțime de elemente pentru a găsi esența sau să poată asambla componentele într-un întreg armonios. Orice e dincolo de gândirea concretă necesită o minte integrativă. Așa cum pentru percepția adâncimii avem nevoie de doi ochi, învățarea în profunzime necesită abilitatea de a

vedea lucrurile din cel puțin două perspective. Dacă ochiul minții este singular, nu există adâncime sau perspectivă, sinteză sau distilare, nici semnificații profunde sau adevăr. Contextul nu este luat în considerare; forma nu este diferențiată de fond.

Din păcate, inteligența brută a unui elev nu se traduce automat în inteligență integrativă. Așa cum am arătat în capitolul 9, funcționarea integrativă este un rezultat al maturizării - procesul pe care orientarea spre egali îl stopează. Cei imaturi eșuează în dezvoltarea abilităților integrative.

Pedagogia și programele noastre școlare iau drept garantate abilitățile integrative ale copiilor. Când noi, ca educatori, nu înregistrăm ceea ce lipsește, nu ne dăm seama cu ce ne confruntăm atunci când încercăm să temperăm gândirea sau comportamentul copiilor. Încercăm să-i determinăm să facă un lucru pe care mințile lor sunt incapabile să-l facă și, dacă nu reușim, îi pedepsim pe ei pentru eșec. Cei cu minți integrative presupun că toți ceilalți gândesc la fel. Dar această presupunere nu se mai aplică elevilor pe care îi avem astăzi în clase. Copiii cărora le lipsește inteligența integrativă nu sunt potriviți pentru acest tip de învățare și au nevoie de o abordare diferită. Elevii orientați spre egali sunt mai predispuși la a fi elevi cu handicap – netemperați în gândire, sentiment și acțiune.

Orientarea spre egali periclitează învățarea adaptivă de tip încercare-și-eroare

Cea mai mare parte a învățării are loc prin adaptare, printr-un proces de încercare și eroare. Încercăm sarcini noi, facem greșeli, ne lovim de blocaje, înțelegem lucrurile greșit și apoi tragem concluziile potrivite sau le trage altcineva pentru noi. Eșecul este o parte esențială a procesului de învățare, și corectarea este instrumentul principal al predării. Fuga de vulnerabilitate provocată de orientarea către egali dă trei lovituri devastatoare acestei principale platforme de învățare.

Prima lovitură ține partea de încercare a procesului. Încercarea de noi lucruri presupune asumarea unui risc: cititul cu voce tare, oferirea unei opinii, pășirea pe un teritoriu nefamiliar, experimentarea unei idei. Astfel de experimente reprezintă adevărate câmpuri minate de posibile greșeli, reacții neprevăzute și răspunsuri negative. Când vulnerabilitatea este oricum prea greu de suportat,

așa cum este cazul celor mai mulți dintre copiii orientați spre egali, aceste riscuri par inacceptabile.

A doua lovitură atinge abilitatea copilului orientat spre egali de a beneficia de pe urma greșelilor. Înainte de a învăța din greșeli, trebuie să le recunoaștem și să ne conștientizăm eșecul. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea dacă vrem să beneficiem de pe urma erorilor și trebuie să primim cu bucurie ajutorul, sfaturile și corecturile. Din nou, copiii orientați spre egali se apără prea mult împotriva vulnerabilității pentru a fi atenți la greșelile lor sau pentru a-și asuma responsabilitatea pentru eșecuri. Dacă nota primită la un test este prea mică pentru a putea fi tolerată de un astfel de elev, el va da vina pentru eșec pe altceva - sau altcineva sau își va abate atenția de la înfruntarea problemei. Creierul copiilor care se apără împotriva vulnerabilității se deconectează de la orice ar putea să le facă s-o simtă, în acest caz admiterea greșelilor și a eșecului. Chiar o corectare minoră din partea unui profesor sau părinte poate amenința un astfel de copil cu sentimente de inadecvare sau rușine, cu sentimentul că „ceva este în neregulă cu mine". Semnalarea unei greșeli le va provoca acestor copii reacții evazive sau ostile. Adulții interpretează adesea aceste răspunsuri drept grosolănie, dar ele au de fapt funcția de a-i împiedica pe acești copii să se simtă vulnerabili.

A treia lovitură împotriva învățării pe bază de încercare și eroare este aceea că inutilitatea unui curs anume al acțiunii nu se sedimentează atunci când copilul este prea apărat împotriva vulnerabilității. Așa cum am arătat mai devreme, frustrarea trebuie să se transforme în sentimentul de inutilitate pentru ca creierul să poată înțelege că ceva nu funcționează (vedeți capitolul 9). Înregistrarea inutilității este esența învățării adaptative. Când emoțiile noastre sunt prea împietrite pentru a permite sentimente de tristețe sau dezamăgire față de ceva ce nu ne-a reușit, răspundem nu prin învățarea de pe urma greșelilor, ci prin descărcarea frustrării. În cazul elevilor, ținta externă va fi profesorul „idiot", tema „plictisitoare", lipsa timpului. Ținta internă poate fi propria persoană: „sunt așa de prost". Oricum, furia nu se transformă în tristețe, iar emoția asociată cu trăirea inutilității nu se ridică la suprafață. Obiceiurile de lucru nu se schimbă, strategiile de învățare nu se modifică, handicapurile nu sunt depășite. Copiii blocați în această manieră nu-și dezvoltă capacitatea de a face față eșecurilor și corectărilor. Rămân blocați în ceva care nu funcționează. În cabinetul meu vin din ce în ce mai mulți copii care fac același lucru iar și iar, în ciuda eșecurilor repetate.

Orientarea spre egali leagă învățarea de atașament, în vreme ce atașează elevii de mentorii nepotriviți

Așa cum am menționat mai devreme în acest capitol, din perspectiva dezvoltării există doar patru procese fundamentale de învățare. Am discutat despre cum orientarea spre egali subminează trei dintre acestea – învățarea emergentă, învățarea integrativă și învățarea adaptativă. Atâta timp cât copiii sunt elevi emergenți, pot fi învățați de către profesori care se lasă conduși de interesele lor. Copiii integrativi pot fi puși față în față cu factorii conflictuali care trebuie luați în considerare pentru a rezolva o problemă. Copiii care învață adaptiv pot fi învățați prin încercare, eroare și corectare. Toți acești copii pot fi învățați și de persoane de care nu sunt neapărat atașați. Când aceste procese fundamentale de învățare sunt suprimate, învățarea devine dependentă de o singură dinamică: atașamentul. Copiii afectați de lipsa de emergență, integrare sau adaptabilitate pot învăța doar atunci când și atașamentul este implicat. Dorința lor de a învăța nu este internă, dar poate fi puternică dacă sunt motivați de imboldul intens de a fi aproape de adultul care predă – fie el profesorul de la clasă, părintele care-și educă acasă copilul sau prietenul de familie care acționează ca un mentor.

Atașamentul este de departe cel mai puternic proces implicat în învățare și este cu siguranță suficient, chiar în absența curiozității sau a abilității de a profita de pe urma corectării. Întotdeauna au existat elevi cărora le-a lipsit funcționarea emergentă, adaptivă și integrativă. Deși handicapați în termeni de atingere a potențialului, pot adesea să obțină rezultate bune. Elevii care învață pe baza atașamentului sunt puternic motivați în feluri în care ceilalți ar putea să nu fie. De exemplu, sunt mult mai predispuși să învețe prin intermediul imitării, modelării, memorării și prin urmărirea indicațiilor. Ei vor să se ridice la înălțimea așteptărilor și vor fi motivați să învețe pentru aprobare, recunoaștere și statut. Problema apare nu atunci când elevii sunt restricționați la învățarea pe baza atașamentului, ci atunci când devin atașați de egali în loc de adulții-mentor.

Ethan, de exemplu, fusese de la început un elev care învăța pe baza atașamentului. Lucrurile cu care nu era familiarizat îi trezeau prea puțin interesul emergent. Funcționarea sa adaptivă era minimă încă dinainte de a se orienta spre egali. Astfel, Ethan era un elev care învăța doar pe baza atașamentului și doar de la profesorii de care se simțea apropiat. Avusese o experiență foarte neplăcută în clasa

a doua, un an în care nu reușise să se conecteze cu profesorul. Nu interesul său nou pentru orientarea spre egali îl transformase într-un elev capabil să învețe doar prin atașament, însă distrusese până și această abilitate a sa. Un copil obișnuit să învețe doar prin atașament și ale cărui instincte sunt direcționate greșit de către orientarea spre egali va pierde o mare parte a abilității sale de învățare, indiferent de cât de promițător ar fi potențialul său.

Mia, pe de altă parte, învăța foarte ușor înainte de a fi orientată spre egali, chiar și de la cei de care nu era atașată. Orientarea spre egali îi stinsese curiozitatea, îi amorțise mintea integrativă și-i sabotase abilitatea de a învăța pe bază de încercare și eroare. Orientarea spre egali o transformase într-o elevă care învăța doar prin atașament. Inteligența Miei se concentra acum asupra unui singur scop: apropierea de prietenii ei.

Pentru unii copii, decizia de a se „prosti" este una conștientă. „În clasa a șasea și a șaptea eram mereu în fruntea clasei", își amintește Ross, care acum este instructor de fitness și are 29 de ani. „Luam mereu premiu. În clasa a opta, când aveam 13 ani, alți copii au început să râdă de mine. Dintr-odată nu mai eram deștept – eram un tocilar. Asta nu era mișto. Voiam să fac parte din grupul celor tari. Am ales să mă integrez. M-am asigurat că nu mai iau note așa mari. Făceam deliberat greșeli la mate, doar să nu iau o notă perfectă. De-a lungul anilor asta a dus la obiceiuri proaste de învățare și, în timpul ultimilor doi ani de liceu, planul meu reușise mult prea bine. Chiar și în facultate obiceiurile mele proaste au persistat și nu mi-am terminat studiile. Acum îmi doresc să fi fost mai sigur pe mine în adolescență, mai puțin preocupat de ce credeau prietenii mei."

Orientarea spre egali nu acordă importanță studiilor

Pentru cei orientați spre egali, subiectele academice devin irelevante. Istoria, cultura, contradicțiile societății sau minunile naturii nu prezintă niciun interes pentru ei. În ce fel se leagă chimia cu timpul împreună cu prietenii? Cum ne ajută biologia în a face lucrurile să meargă cu egalii? Ce folos au matematica, literatura și studiile sociale în chestiunile legate de atașament? Cuvintele popularului cântec din anii '50 surprind exact aceste aspecte: „Nu știu multă istorie, nu știu multă biologie... Dar știu că te iubesc."

Educația formală nu are valoare intrinsecă pentru tineri. Este nevoie de o anume maturitate pentru a înțelege că educația poate deschide mințile și ușile, că poate civiliza și umaniza. Ceea ce au nevoie elevii este să-i aprecieze pe cei care apreciază educația. Așa cel puțin ne pot urma indicațiile până devin suficient de maturi pentru a ajunge la propriile lor concluzii. Elevii orientați spre egali știu instinctiv că prietenii sunt cei mai importanți și că tot ce contează este să fie împreună. A contrazice instinctele cuiva – chiar dacă este vorba de instincte pervertite – este imposibil.

Orientarea spre egali îi lipsește pe elevi de influența profesorilor lor

Tinerele persoane imature depind de atașament pentru a învăța. Cu cât copilul este mai puțin interesat, integrativ și adaptiv, cu atât mai adevărat este acest lucru. În capitolul 5 am explicat că atașamentul poate veni în ajutorul părinților și profesorilor prin controlul atenției copilului, atragerea respectului acestuia și înlesnirea influențării lui – procese esențiale scopului de a educa un copil. Copiii orientați spre adulți se uită spre aceștia ca spre niște busole după care se ghidează. Ei vor fi loiali mai degrabă profesorului decât grupului de egali și-l vor vedea pe acesta drept model, autoritate și sursă de inspirație. Când copiii se atașează de profesor, acesta capătă puterea de a scrie scenariul comportamentului copilului, de a-i solicita bunele intenții, de a-i inculca valorile sociale.

Dar cine sunt profesorii copilului orientat spre egali? Nu aceia angajați de către consiliul școlii. Odată ce un copil este orientat către egali, învățarea își atinge rata maximă în timpul pauzelor, în timpul prânzului și după ore. Ceea ce învață acești copii nu vine de la profesorii de la școală sau de la programa școlară. Nimic din atașamentul copilului nu va dicta automat loialitate față de educatorii licențiați și aprobați de către inspectoratele școlare. Când atașamentele sunt pervertite, profesorii devin ineficienți, indiferent de cât de bine pregătiți ori dedicați sunt sau cât de mult îi respectă alții.

Nu negăm importanța educației superioare a unui profesor, a bogăției experienței sale, a implicării profunde, a unui plan educațional bun sau al accesului la tehnologie. Dar acestea nu împuternicesc implicit un profesor să predea. Copiii învață cel mai bine atunci când își plac profesorul și cred că sunt plăcuți de acesta. Drumul spre mintea copiilor a trecut mereu prin inima lor.

Abordarea noastră post-industrială a educației a avut tendința de a fi idealistă, considerând indiscutabil faptul că elevii pot fi învățați de profesori de care nu sunt atașați. În ultimele câteva decenii, câteva abordări educaționale bine intenționate și chiar bine gândite au încercat să capitalizeze pe seama factorilor emergenți, adaptivi și integrativi din educație, făcând loc pentru interesele, individualitatea, interacțiunile și alegerile elevilor. Dacă au eșuat adesea, nu este din cauză că sunt greșite în sine, ci din cauză că orientarea spre egali i-a făcut pe elevi impenetrabili. Copiii orientați spre egali învață pe baza atașamentelor și sunt din start incapabili de învățarea emergentă, adaptivă și integrativă. Problema este că relațiile de atașament greșit direcționate îi face să învețe de la profesorii nepotriviți.

Criticii conservatori ai educației consideră abordările moderne, „iluminate", niște eșecuri, percepându-le drept promotoare ale anarhiei, lipsei de respect și neascultării. Mulți se uită dincolo de ocean la abordările mai structurate și mai autoritare ale Europei continentale și ale Asiei. Ceea ce nu înțeleg este că aceste sisteme tradiționale de educație există în societăți în care atașamentele față de adulți sunt încă relativ intacte. Acest lucru le validează și le dă putere. Dar chiar și aceste sisteme educative dau semne de slăbiciune pe măsură ce ierarhia tradițională a atașamentelor se prăbușește. Am avut oportunitatea de a fi martorul acestui fenomen în Japonia, unde am participat ca invitat la o conferință despre educație dedicată explorării problemelor unui sistem aflat sub presiune. Nicio societate post-industrială nu pare să fie imună. Odată ce o societate începe să aprecieze economia mai mult decât cultura, prăbușirea este inevitabilă și satul de atașament începe să se dezintegreze. Profesorii din sistemele autoritare nu și-au dat seama că învățarea este facilitată de conectare, nu de constrângere. Sistemul nostru educațional trebuie să fie capabil să valorifice procesele emergente, adaptive și integrative acolo unde există, dar trebuie de asemenea să creeze o plasă de siguranță de conectare și relaționare pentru ca elevii care învață pe baza atașamentului să nu fie ignorați. Abordările autoritare bazate pe trecut pot doar înrăutăți lucrurile.

Dat fiind faptul că orientarea spre egali devastează sistemul educațional, s-ar presupune că suntem alarmați și căutăm soluții de a inversa această tendință sau măcar de a o încetini. Dimpotrivă, noi, ca profesori și părinți, suntem de fapt complicii acestui fenomen. Abordarea educațională „iluminată", centrată pe copil, pe care o promovăm, ne face să studiem copiii și să facem confuzie între ce este și ce ar trebui să fie, între dorințele și nevoile lor. Un

mit educațional periculos este acela că elevii învață mai bine de la colegii lor. Da, așa este, parțial pentru că egalii sunt mai ușor de imitat decât adulții, dar cel mai mult din cauză că fiii noștri au ajuns atât de orientați spre egali. Ceea ce învață, totuși, nu este valoarea gândirii, importanța individualității, misterele naturii, secretele științei, temele existenței umane, lecțiile istoriei, logica matematicii, esența tragediei. Nu învață nici despre ce este specific uman, cum să te umanizezi, de ce avem legi sau ce înseamnă să fii nobil. Ceea ce învață copiii de la egali este cum să vorbească asemenea lor, să se îmbrace ca ei, să meagă ca ei, să se comporte și să arate ca prietenii lor. Pe scurt, ceea ce învață este cum să se conformeze și să imite.[2]

Învățarea de la egali îi face pe elevi mai independenți de profesori, fără îndoială spre ușurarea multor educatori suprasolicitați. Din păcate în acest caz dezvoltarea elevilor nu face niciun progres. Sensul de bază al cuvântului pedagog este „conducător" - unul care conduce copii, mai precis. Profesorii pot conduce doar dacă elevii îi urmează, iar elevii îi vor urma doar pe cei de care sunt atașați. Aparent, din ce în ce mai mulți profesori urmează indicațiile elevilor lor, punându-i astfel pe aceștia la conducere și compromițând însuși spiritul pedagogiei.

Orientarea spre egali face sarcina și așa dificilă a educației tinerilor mult mai grea, luându-și birul de la profesori în ceea ce privește moralul, nivelul de stres și chiar sănătatea fizică. Orientarea spre egali îi face pe elevi rezistenți față de planurile profesorilor lor și implicați într-o campanie continuă de a învăța doar de formă. Rezistența cronică din partea elevilor este rețeta sigură pentru epuizare. Predarea mai intensă nu este soluția. Înțelegerea modului de funcționare a relațiilor de atașament este singurul mod în care învățarea poate fi mai ușoară. Ceea ce-l face pe profesor să se simtă împlinit este deschiderea minții elevului său. Și pentru a deschide mințile elevilor, trebuie întâi să le cucerim inimile.

Un ultim cuvânt despre educație. În această epocă a specializării și a experților, putem crede că predarea este datoria exclusivă a profesorilor. Și totuși, dacă am recunoaște rolul atașamentului în facilitarea învățării și prevenirea orientării spre egali, am vedea că educarea tinerilor este o responsabilitate socială împărtășită în mod egal de către părinți, profesori și toți ceilalți adulți care vin în contact cu copiii – și, de asemenea, de toți cei care modelează natura societății și culturii în care copiii se dezvoltă și învață despre viață.

Partea a patra

Cum să ne păstrăm copiii aproape (sau cum să-i recuperăm)

14

Colectarea copiilor

Până acum am arătat că societatea noastră a pierdut legătura cu instinctele de parenting. Copiii noştri se conectează unii cu ceilalţi – cu fiinţe imature care nu au cum să-i conducă spre maturitate. Acum vom căuta soluţiile. Cum putem noi, ca părinţi şi profesori, să ne reasumăm rolurile firești de mentori şi îngrijitori ai celor tineri, de modele şi îndrumători la care aceştia caută sfaturi?

Am spus în capitolul 1 că parentingul are nevoie de un context pentru a fi eficient, relaţia de ataşament. Noi, ca indivizi, şi cultura noastră am permis, fără intenţie, ca orientarea spre egali să erodeze acest context. Este timpul să-l refacem. Pe primul loc pe ordinea de zi trebuie să punem sarcina de a ne recupera copiii – de a-i atrage sub aripa noastră, făcându-i să dorească să fie cu noi şi ai noştri. Nu mai putem presupune, aşa cum puteau părinţii mai demult, că o legătură timpurie puternică între noi şi copiii noştri va rezista cât timp este nevoie de ea. Indiferent de cât de mare este dragostea noastră sau de cât de bine intenţionaţi suntem ca părinţi, în circumstanţele actuale avem o marjă de eroare mult mai îngustă decât aveau părinţii noştri. Avem parte de prea multă competiţie. Pentru a compensa haosul cultural al timpurilor noastre, trebuie să ne facem un obicei din a ne recupera copiii zilnic, în mod repetat, până sunt suficient de mari pentru a putea funcţiona independent. Vestea bună este că natura – natura noastră – ne spune cum să facem acest lucru.

Precum păsările şi albinele şi multe alte creaturi, noi, fiinţele umane, folosim comportamentele instinctuale pentru a declanşa unii în alţii răspunsurile ataşamentului. Mai folosim de asemenea un fel de dans de curtare prin care să atragem alţi oameni şi să formăm relaţii cu ei. Indubitabil, cea mai importantă funcţie a acestui dans,

la egalitate cu procrearea, este atragerea copiilor. Când adulții se află în preajma bebelușilor, chiar dacă nu sunt ai lor, aceste instincte de curtare se activează aproape automat – zâmbetele, saluturile, ochii măriți, gânguritile. Numesc acest tip de comportament instinctiv *dansul de atașare* sau *colectare*.

Ați crede că, dacă acest dans de atașament este parte a naturii noastre, ar trebui să nu avem nicio problemă în a ne ține copiii aproape atâta timp cât este necesar. Din păcate, lucrurile nu funcționează în acest fel. Deși pașii sunt înnăscuți, nu-i vom parcurge cu toții dacă ne-am pierdut legătura cu intuiția. Pentru mulți adulți, instinctele de colectare a copiilor nu mai sunt declanșate de copiii trecuți de faza de bebeluși – mai ales de copiii care, spre deosebire de bebeluși, s-ar putea să nu mai caute în mod activ atașamentul față de noi. Dacă e să ne adunăm din nou copiii sub aripă, îndepărtându-i de distragerile și seducția culturii actuale, trebuie să conștientizăm aceste instincte de colectare. Trebuie să ne concentrăm conștient atenția asupra lor. Trebuie să ne folosim de ele ca părinți și profesori în același fel în care ne-am folosi de tehnicile de curtare pentru a atrage un partener dezirabil cu care am vrea să construim o relație.

Când observ adulți interacționând cu bebeluși, pot vedea cei patru pași distincți ai dansului de atașare. Acești pași progresează într-o ordine specifică și, pe măsură ce o fac, formează modelul de bază al oricărei interacțiuni de curtare. Cei patru pași oferă secvența pe care trebuie s-o urmăm pentru a ne ține copiii aproape, de la stadiul de bebeluși până în adolescență.

Atrageți atenția copilului într-un mod prietenos

Obiectivul primului pas este să atragă privirea copilului, să provoace un zâmbet și, dacă este posibil, un semn de aprobare cu capul. În cazul bebelușilor intențiile ne sunt mai mult decât evidente – ne dăm peste cap pentru a obține efectele dorite. Pe măsură ce copiii cresc, intențiile noastre ar trebui să fie mai puțin evidente, pentru a nu-i îndepărta. Mulți dintre noi s-au simțit frustrați de exemplu de vânzătorii care duc comportamentele de curtare prea departe și-și asumă prea repede familiaritatea cu un potențial client.

În cazul bebelușilor, interacțiunea de curtare este adesea un scop în sine, satisfăcător în mod intrinsec pentru părinte atunci când are succes și frustrant atunci când nu are. Nu există niciun alt scop ascuns; nu încercăm să determinăm bebelușul să „facă" ceva. Construirea relației este un scop în sine și ar trebui să rămână așa și dincolo de stadiul de bebeluș, de-a lungul copilăriei. Cu accentul pus astăzi pe strategiile parentale, ne concentrăm adesea asupra

mijloacelor, și nu asupra scopului. Punctul de pornire și țelul principal al tuturor legăturilor noastre cu copiii ar trebui să fie relația, nu conduita și comportamentul.

Cu cât cresc copiii, cu atât este mai probabil să îi abordăm doar atunci când ceva nu merge bine. Acest tipar apare în jurul vârstei de un an, când părintele trebuie să protejeze din ce în ce mai mult copilul. Conform unui studiu, la începutul acestei perioade de explorare mobilă și plină de agitație, 90% din comportamentul matern constă în manifestări de afecțiune, joacă și îngrijire, cu numai cinci procente dedicate interzicerii anumitor activități. În lunile următoare apare o schimbare radicală. Curiozitatea și impulsivitatea copilului îi pun pe acesta în situații în care părintele trebuie să acționeze ca un agent inhibitor. Între 11 și 12 luni, unui copil i se interzice ceva la fiecare nouă minute.[1] Scopul acestor interacțiuni nu este colectarea emoțională a copilului, ci corectarea sau direcționarea lui. Undeva în jurul acestei perioade sau puțin mai târziu, ne lăsăm deoparte instinctele de colectare. În aceeași manieră, comportamentul adult de curtare dispare adesea odată ce relația a devenit solidă. Avem tendința să o considerăm sigură, să o luăm de bună. Dacă în cazul adulților această abordare este greșită, în cazul copiilor este de-a dreptul dezastruoasă. Chiar și atunci când suntem gardienii siguranței și bunăstării copiilor, trebuie să-i abordăm în feluri atrăgătoare, cu căldură, pentru ca ei să-și dorească să mențină relația cu noi.

Pe măsură ce copiii cresc sau încep să refuze contactul, provocarea se mută înspre a le invada „spațiul" într-un mod prietenos. Deși sarcina este mai dificilă, trebuie să ne concentrăm mereu asupra obiectivului de a colecta copilul. „Este adevărat", a admis David, tatăl unei adolescente de 14 ani. „Când mă uit la felul în care vorbesc cu fiica mea, în cea mai mare parte a timpului încerc s-o pun să facă ceva, s-o învăț ceva sau să-i schimb cumva comportamentul. Rareori vorbim doar pentru a fi împreună sau pentru a mă bucura de ea."

Dansul de colectare nu poate evolua dacă urmărim scopuri comportamentale pe termen scurt. Îndreptându-ne atenția asupra obiectivelor pe termen lung, pentru a ajunge la o relație împlinitoare, ar trebui să descoperim în sinea noastră mișcările care ne pot duce acolo. Faptul că instinctele și intuițiile sunt de partea noastră ne poate încuraja, chiar dacă pentru o vreme sunt adormite. Permiteți-vă să experimentați și să explorați. Este un proces bazat pe încercare și eroare, nu o rețetă de comportamente. Pentru fiecare copil, dansul va fi diferit.

Este cu atât mai important să ne redobândim locul în inima copiilor după o separare. Ritualurile de atașament, alimentate de instinctele de colectare, există în multe culturi. Cel mai des întâlnit este salutul, care este prerechizitul oricărei interacțiuni de succes. Făcut cum trebuie, salutul colectează privirea, zâmbetul și aprobarea. Ignorarea acestui pas poate fi o greșeală costisitoare. În unele culturi – de exemplu în Provența sau alte culturi de origine latină, salutatul copiilor este un obicei nelipsit. În societatea noastră uităm adesea să ne salutăm propriul copil, ce să mai vorbim de alții. Pe măsură ce copiii pierd inițiativa de a se conecta cu noi după momentele de separare, poate părea mai puțin important pentru noi să ne apropiem de ei. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Dimpotrivă, trebuie să compensăm cu propriul nostru entuziasm și cu inițiativa noastră.

Cele mai evidente despărțiri au loc din cauza școlii sau a serviciului, dar alte experiențe ne pot de asemenea separa. Uneori separarea apare din cauza preocupării copilului pentru televizor, joacă, citit sau teme. Prima interacțiune ar trebui să restabilească conexiunea. Dacă nu reușim să-i atragem atenția copilului, nu vom face mare lucru. Este inutil și frustrant, de exemplu, să oferi îndrumări unui copil concentrat asupra televizorului. Într-un asemenea moment, înainte de a-i chema la cină, ar trebui să ne așezăm lângă ei și, cu mâna pe umărul lor, să-i atragem în interacțiune. „Salut. E o emisiune bună? Pare interesantă. Păcat, totuși – este timpul pentru masă."

Colectarea copiilor este de asemenea importantă după somn. Diminețile ar fi diferite în multe familii dacă părinții nu ar insista să fie părinți înainte de a-și colecta corespunzător copiii. Unul dintre obiceiurile noastre cele mai bune din timpul când băieții erau mici a fost să stabilim un așa-numit timp de încălzire dimineața. Am desemnat două scaune confortabile drept scaune de încălzire. Imediat după ce băieții se trezeau, soția mea Joy și cu mine îi puneam în poală, îi îmbrățișam, ne jucam și glumeam cu ei până le atrăgeam privirile, zâmbetele și aprobările. După aceea, totul mergea mult mai ușor. A meritat din plin să ne trezim cu zece minute mai devreme pentru a ne începe ziua cu acest ritual de colectare în loc să intrăm direct în rolul de părinți. Copiii sunt proiectați să pornească din viteza întâi, indiferent de cât de mari și maturi devin.

Pe scurt, trebuie să ne construim rutine prin care să ne atragem copiii în viața de zi cu zi. Pe lângă aceasta, este mai cu seamă important să ne reconectăm cu ei după orice fel de separare

emoțională. Conexiunea poate fi întreruptă, de exemplu, după o ceartă sau o discuție – fie prin îndepărtare, fie din neînțelegere sau supărare. Contextul pentru parenting este pierdut până reușim să restabilim ceea ce psihologul Gershon Kaufman a numit „podul interpersonal". Reconstrucția acestui pod este întotdeauna responsabilitatea noastră. Nu ne putem aștepta de la copii să-l reconstruiască – nu sunt încă suficient de maturi pentru a-i recunoaște necesitatea.

Pentru profesori și alți adulți responsabili de copii care nu sunt ai lor, atragerea acestora ar trebui să fie prima pe ordinea de zi. Dacă încercăm să avem grijă de copii sau să-i instruim fără să-i fi colectat în prealabil, mergem împotriva instinctelor lor naturale care-i fac rezistenți la cererile și instrucțiunile străinilor.

Fără îndoială, actul acesta de colectare face ca un profesor să se diferențieze de ceilalți. Nu voi uita niciodată experiența cu prima mea învățătoare, doamna Ackerberg. După ce mama m-a lăsat în ușa clasei întâi, înainte de a apuca să fiu distras de alt copil, această minunată doamnă zâmbitoare a plutit spre mine prin clasă și m-a salutat pe nume, spunându-mi cât de bucuroasă este să-i fiu elev și asigurându-mă că vom avea un an grozav. Sunt sigur că i-a luat foarte puțin timp să mă atragă. După aceea am fost cu totul al ei și relativ imun la alte atașamente. Nu aveam nevoie de ele; eram deja luat. Nu am mai fost atras de alt profesor până în clasa a cincea. Anii dintre aceste clase au fost o perioadă de sălbăticie în ceea ce privește educația mea.

Oferiți-i copilului ceva de care să se agațe

Principiul din spatele acestui pas este simplu: pentru a trezi instinctele de atașament ale copilului, trebuie să-i oferim ceva de care să se atașeze. Cu bebelușii, acest lucru implică adesea plasarea unui deget în palma lor. Dacă partea responsabilă de atașament a creierului este receptivă, bebelușul va apuca degetul; dacă nu, își va retrage mâna. Nu este vorba de un reflex muscular involuntar, ca cel declanșat de lovirea zonei aflate imediat sub genunchi, ci de un reflex de atașament, unul dintre multele prezente încă de la naștere, care înlesnesc activități precum hrănirea și giugiuleala. Indică faptul că instinctele de atașament au fost trezite. Copilul este acum gata pentru a fi îngrijit.

Nici adultul și nici copilul nu știu și nu apreciază ce se întâmplă. Această simplă prindere a degetului este o interacțiune integral inconștientă, al cărei obiectiv este de a amorsa instinctele de atașament, de a-l face pe copil să se agațe. În acest caz copilul se

agață fizic, dar scopul fundamental este conectarea emoțională. Prin faptul că ne punem degetul în palma copilului îi trimitem acestuia o invitație la conectare. Astfel partea noastră de dans începe cu o invitație.

Pe măsură ce copiii cresc, scopul acestui exercițiu nu este agățarea fizică, ci figurată. Trebuie să le dăm copiilor ceva de care să se prindă, ceva care să le fie drag, ceva ce să-și apropie de suflet și la care să nu dorească să renunțe. Orice oferim trebuie să ne aparțină sau să vină de la noi. Și orice le-am oferi copiilor, dacă se agață de lucrul respectiv, se agață de noi.

Atenția și interesul sunt amorse puternice pentru conectare. Semnele de afecțiune sunt puternice. Cercetătorii au identificat căldura emoțională, delectarea și încântarea ca fiind principalii activatori ai atașamentului. Dacă avem o sclipire în ochi și căldură în voce, invităm la conexiuni pe care majoritatea copiilor nu le vor refuza. Când le arătăm copiilor că sunt importanți pentru noi, cei mai mulți vor vrea să se agațe de faptul că sunt speciali pentru noi și îi apreciem.

Pentru propriii noștri copii, componenta fizică este cheia. Îmbrățișările sunt proiectate pentru ca cei mici să se poată agăța și pot încălzi copilul mult timp după ce s-au terminat. Nu este de mirare că mulți adulți care fac consiliere încă se plâng de sărăcia căldurii fizice oferite de părinți în copilăria lor.

Sunt întrebat adesea de către profesori cum pot cultiva conectarea în ziua de astăzi, când contactul fizic este atât de controversat. Atingerea este numai unul dintre cele cinci simțuri, iar simțurile sunt numai unul dintre cele șase tipuri de conectare (pentru cele șase moduri de atașament, vedeți capitolul 2). Deși atingerea este importantă, trebuie să reținem că nu este singurul mod de a ne conecta cu copiii.

Pentru copiii care sunt apărați emoțional împotriva atașării în moduri mai vulnerabile există posibilitatea de a oferi lucruri mai puțin vulnerabile – precum evidențierea asemănării sau găsirea unei oportunități de a demonstra loialitate prin a-i ține partea. În munca mea cu tinerii delincvenți, acesta a fost aproape mereu punctul de pornire. Uneori ajungea doar să remarc că avem amândoi ochii albaștri sau că împărtășim o pasiune și avem ceva în comun. Mai presus de toate, adultul trebuie să dea ceva înainte ca copilul să se agațe.

Darul ultim care-l poate face pe copil să se simtă invitat să se comporte în prezența noastră exact așa cum este el, este să ne

exprimăm încântarea cu privire la însăși existența sa. Sunt mii de feluri în care poate fi transmisă această invitație: prin gesturi, cuvinte, simboluri și acțiuni. Copilul trebuie să știe că este dorit, special, important, valoros, apreciat, că i se simte lipsa și că ne bucură. Pentru ca un copil să primească pe deplin această invitație – pentru a crede în ea și pentru a se agăța de ea chiar și atunci când noi nu suntem prezenți – trebuie să fie sinceră și necondiționată. În capitolul 17, în care vom discuta despre disciplina eficientă, vom vedea cât de dăunătoare este folosirea ca pedeapsă a separării fizice. A ne angaja în această practică des întâlnită, dar dăunătoare înseamnă a-i transmite copilului că este invitat să existe în prezența noastră numai atunci când se ridică la înălțimea așteptărilor și valorilor noastre – cu alte cuvinte, că relația noastră cu el este condiționată. Provocarea noastră ca părinți este să oferim o invitație care este prea dezirabilă și prea importantă pentru a fi refuzată, o acceptare plină de iubire pe care niciun egal n-o poate oferi. Agățându-se de darul nostru de dragoste necondiționată, copilul se va agăța emoțional de fapt de noi – așa cum bebelușul se agață de degetul părintelui cu tot pumnul.

Copilul trebuie să ne perceapă darul ca fiind spontan pentru ca să aibă efect. Poate părea contraintuitiv să spun acest lucru – și voi expune îndată motivele mele –, dar nu putem atrage un copil dându-i ceea ce așteaptă, fie că este parte a unui ritual, fie un cadou de ziua lui sau o recompensă pentru anumite rezultate. Indiferent de cât caz facem, ceea ce oferim în aceste circumstanțe va fi asociat cu situația sau evenimentul respectiv, nu cu relația. Astfel de daruri nu sunt niciodată satisfăcătoare. Un copil se poate bucura de darurile fizice sau emoționale așteptate, dar nevoile sale de atașament nu pot fi satisfăcute de acestea.

Nu putem cultiva conectarea satisfăcând cererile copilului, fie că este vorba de atenție, afecțiune, recunoaștere sau importanță. Deși putem strica relația retrăgându-ne atunci când copilul își exprimă o nevoie reală, îndeplinirea dorințelor la cerere nu trebuie confundată cu îmbogățirea unei relații. Când vine vorba de atragerea atenției unui copil, inițiativa și surpriza sunt vitale. Este mai eficient să oferi pe neașteptate ceva de care copilul se poate agăța. Dacă ceea ce avem de oferit poate fi câștigat sau este un fel de recompensă, nu va putea servi drept contact împlinitor. Oferta noastră de conectare trebuie să curgă din invitația pe care i-o dăm copilului. Acest pas al dansului nu este un răspuns pentru copil. Este actul conceperii unei relații, iar și iar. Este o invitație la dansul dansurilor – dansul atașamentului. Din nou, este o chestiune de a transmite încântarea

spontană cu privire la existența copilului – nu atunci când cere ceva, ci atunci când nu cere nimic. Arătăm plăcerea pe care ne-o produce existența lui prin gesturi, zâmbete, tonul vocii, îmbrățișări, un zâmbet jucăuș, prin sugerarea unei activități comune sau pur și simplu prin lumina din ochi.

Se crede că a ceda cerințelor copilului înseamnă a-l „răsfăța". Această teamă conține doar un grăunte de adevăr. Unii părinți compensează atenția, conectarea și contactul pe care nu le oferă, făcând concesii nediscriminante cererilor copilului. Atunci când răsfățăm sau stricăm ceva, îi negăm condițiile necesare. De exemplu stricăm carnea lăsând-o afară din frigider. Adevărata stricare a copiilor, răsfățul, nu se referă la îndeplinirea cererilor sau oferirea de daruri, ci la ignorarea adevăratelor lor nevoi. Nepoatei coautorului acestei cărți, proaspătă mamă, i s-a spus de către o asistentă din maternitate să nu-și țină atât de mult bebelușul în brațe pentru că „o să-l strici". Dimpotrivă, ceea ce l-ar strica ar fi negarea apropierii. Înțeleaptă, mama a ignorat acest sfat „profesionist". Un bebeluș sau un copil mic căruia i se oferă contact parental fără resentimente nu îl va căuta excesiv pe măsură ce crește.

Este adevărat că un copil foarte nesigur poate cere timp și atenție peste măsură. Uneori părintele își dorește un răgaz, nu și mai multă implicare. Problema este că atenția oferită la cerere nu este niciodată satisfăcătoare: lasă impresia că părintele răspunde doar la cereri, fără să se ofere voluntar copilului. Cererile devin tot mai numeroase, fără ca nevoia emoțională care stă la baza lor să fie vreodată împlinită. Soluția constă în trăirea momentului, în oferirea de contact exact atunci când copilul nu îl cere. Sau părintele poate lua inițiativa, exprimând mai mult interes și entuziasm decât anticipează copilul: „O, e o idee grozavă. Mă întrebam cum am putea petrece mai mult timp împreună! Mă bucur că te-ai gândit la asta." Luăm copilul prin surprindere, făcându-l să creadă că el este cel care a primit invitația.

Nu se poate atrage un copil și nu i se poate oferi acestuia ceva de care să se agațe prin laudă excesivă. Lauda se referă de obicei la ceva ce copilul a făcut, așadar, nu este nici spontană și nici nu poate fi considerată cadou. Lauda nu-și are originea în adult, ci în rezultatele copilului. Copilul nu se poate agăța de laudă, pentru că aceasta poate dispărea la orice eșec. Chiar dacă ar putea, s-ar agăța nu de cel care oferă lauda, ci de rezultatul care a produs-o. Nu este de mirare deci că lauda poate avea rezultate opuse în cazul unor copii, ducând la comportamente contrare celor lăudate sau făcând copilul să se retragă din relație, de teamă că nu face față așteptărilor.

Oare vrem să spunem că nu ar trebui să lăudăm copiii niciodată? Dimpotrivă, este benefic pentru relație – orice relație – atunci când recunoaștem meritele celuilalt, contribuția sau energia cheltuită pentru a face ceva. Ce spunem de fapt este că lauda nu trebuie exagerată, că trebuie să fim atenți ca motivația copilului să nu devină dependentă de admirația și buna părere a celor din jur. Imaginea de sine a copilului nu trebuie să depindă de cât de mult sau cât de puțin reușește să ne câștige aprobarea prin realizări sau comportamente dezirabile. Fundamentul stimei de sine a copilului este sentimentul de a fi acceptat, iubit și apreciat de părinți exact așa cum este el.

Încurajați dependența

Dacă copilul este destul de mare, îi încurajăm dependența deschizându-ne brațele ca pentru a-l ridica, apoi așteptăm răspunsul său. Dacă instinctele sale de atașament sunt suficient de bune, va răspunde ridicându-și brațele, indicând dorința de contact și disponibilitatea pentru dependență. Rolurile reciproce ale părintelui și copilului în această coregrafie a atașamentului sunt intuitive.

Încurajarea dependenței în cazul bebelușului înseamnă de fapt a spune „uite, lasă-mă pe mine să te port. Voi fi picioarele tale. Te poți baza pe mine. Te voi ține în siguranță". Încurajarea dependenței la un copil mai mare presupune să-i transmitem copilului că poate avea încredere în noi, că se poate baza pe noi, că se poate lăsa îngrijit de noi. Poate veni la noi pentru asistență sau ajutor. Îi spunem că suntem acolo pentru el și că este în regulă să aibă nevoie de noi. Dar a continua fără să câștigăm întâi încrederea copilului înseamnă a căuta necazul cu lumânarea. Acest lucru este adevărat atât pentru părinte, cât și pentru educator, bonă, profesor, părinte adoptiv, părinte vitreg sau consilier.

Preocuparea recentă pentru independență ne stă însă în cale. Nu avem nicio problemă în a încuraja dependența bebelușilor, dar, dincolo de această etapă, scopul nostru principal devine independența. Fie că ne dorim ca fiii noștri să se îmbrace singuri, să se hrănească sau să se liniștească singuri, să se distreze singuri, să gândească pentru ei, să-și rezolve problemele, povestea este aceeași: susținem independența – sau ceea ce considerăm noi că este independența. Ne temem că dacă încurajăm dependența încurajăm de fapt regresul în locul dezvoltării. Ceea ce încurajăm de fapt cu această atitudine nu este independența veritabilă, doar independența față de noi. Dependența se transferă asupra grupului de egali.

În mii de feluri neînsemnate tragem și împingem copiii să crească, grăbindu-i în loc să le acordăm timp pentru odihnă. Îi împingem departe de noi în loc să-i atragem înapoi. Noi ca adulți nu ne-am putea niciodată curta dacă am respinge dependența. Vă puteți imagina cum ar decurge curtarea dacă am transmite mesajul „nu te aștepta să te ajut cu ceva ce cred că ai putea sau ar trebui să faci singur"? Este improbabil ca o astfel de relație să dureze. În timpul curtării suntem plini de „lasă-mă să te ajut", „fac eu asta", „e plăcerea mea", „problemele tale sunt și ale mele". Dacă putem face asta cu adulții, nu ar trebui să fim capabili să încurajăm dependența copiilor care au nevoie cu adevărat de cineva pe care să se poată baza?

Poate că ne simțim liberi să încurajăm dependența adulților pentru că nu suntem responsabili de creșterea și maturizarea lor. Nu purtăm povara drumului lor spre independență. Aici este miezul problemei: ne asumăm prea multă responsabilitate pentru maturizarea copiilor noștri. Am uitat că nu suntem singuri -- avem natura ca aliat. Independența este fructul maturității; treaba noastră ca părinți este să fim atenți la nevoile de dependență ale copiilor. Când ne facem treaba și răspundem adevăratelor nevoi de dependență, natura are libertatea de a-și îndeplini sarcina de promovare a maturității. În același fel, noi nu trebuie să ne facem copiii să crească mai înalți; trebuie doar să le dăm de mâncare. Uitând că dezvoltarea, creșterea și maturizarea sunt procese naturale, pierdem din vedere esențialul. Ne este teamă că fiii noștri se vor bloca și nu vor mai crește. Poate credem că, dacă nu-i împingem puțin, nu vor părăsi niciodată cuibul. Ființele umane nu sunt ca păsările din acest punct de vedere. Cu cât copiii sunt mai împinși, cu atât mai tare se agață – sau, dacă eșuează, își mută cuibul în altă parte.

Viața vine în anotimpuri. Nu putem ajunge la primavară refuzând iarna; în timpul iernii plantele dorm – vor înfrunzi când vine primăvara. Nu putem ajunge la independență refuzând dependența. Doar atunci când nevoile de dependență sunt împlinite poate începe căutarea independenței. Refuzând dependența, punem piedici mișcării spre independență și-i întârziem realizarea. Se pare că am pierdut contactul cu principiile de bază ale creșterii. Dacă încercăm să tragem de plante pentru a le forța maturizarea, riscăm să le punem în pericol rădăcinile și capacitatea de fructificare. Distrugerea rădăcinilor de atașament ale copiilor îi face pe aceștia să se transplanteze în alte relații. Refuzul nostru de a-i invita să depindă de noi îi împinge pe unii în brațele altora.

Atunci când îi forțăm pe copii să facă față separării înainte de a fi pregătiți, fie că este vorba de somn sau ieșit afară, intră în panică și se agață mai strâns. Copiii care eșuează în a-și ține părintele aproape îi vor găsi un substitut. Acest transfer de dependență este adesea confundat cu independența. Încurajând falsa independență – sau independența pe care copiii nu sunt suficient de maturi să o gestioneze – ajutăm și sprijinim orientarea spre egali.

Profesorii ar trebui de asemenea să încurajeze dependența. De fapt tocmai acei profesori care își încurajează elevii să se bazeze pe ei sunt cei mai eficienți în a susține ulterior independența. Un profesor excelent își oferă ajutorul elevilor în loc să-i împingă forțat spre independență. El își dorește ca elevii să gândească singuri însă știe că aceștia nu pot ajunge acolo dacă li se refuză ajutorul sau sunt pedepsiți pentru lipsa lor de maturitate. Elevii unui astfel de profesor sunt liberi să-i caute ajutorul fără a se rușina de nevoia lor.

Nu există nicio scurtătură pe drumul spre independența veritabilă. Singurul mod de a deveni independent este prin dependență. Dacă înțelegem că nu depinde numai de noi ca fiii noștri să devină ființe separate viabile – aceasta este sarcina naturii –, vom fi liberi să ne îndeplinim partea noastră de sarcină, aceea de a le încuraja dependența.

Acționați ca punct de referință al copilului

Un al patrulea mod de a trezi instinctele de atașament este prin orientarea copilului. Această parte a dansului începe când bebelușul se află în brațele noastre. De vreme ce copiii depind de noi pentru a se orienta, trebuie să ne asumăm rolul de busole și să acționăm ca niște ghizi. Noi adulții ne asumăm automat aceste roluri, fără a fi neapărat conștienți de acest lucru. Le arătăm un lucru sau altul, le numim lucrurile și ne familiarizăm copiii cu mediul înconjurător.

În școală, ajuns la această parte a dansului, profesorul intuitiv încearcă să orienteze elevul spre ce este el, cine este: „aici îți poți agăța haina", „numele acestei persoane este Dana", „mai târziu o să facem un exercițiu, acum te poți uita prin cărțile astea".

Acest tip de comportament poate varia de la un copil la altul și este determinat de context și de nevoile copilului. Deși suntem destul de intuitivi când vine vorba de copiii mici, mulți dintre noi ne pierdem acest instinct de orientare cu copiii mai mari. Nu ne mai asumăm rolul de a-i prezenta celorlalți, de a-i familiariza cu lumea din jur, de a-i informa despre ce urmează să se întâmple și de

a interpreta semnificația lucrurilor. Pe scurt, eșuăm în a le fi ghizi copiilor care ar trebui încă să depindă de noi.

Copiii sunt înclinați să stea în apropierea busolei lor. Dacă am înțelege cu adevărat importanța acestei funcții în viața copiilor, ne-am da seama că este un rol mult prea important pentru a fi dat altcuiva.

Intuitiv, ne dăm cu toții seama de puterea orientării ca amorsă pentru atașament. Imaginați-vă că sunteți într-un oraș străin, pierduți și confuzi, fără bagaje, incapabili să vorbiți sau să înțelegeți limba, simțindu-vă neajutorați și fără speranță. Imaginați-vă că cineva se apropie și vă oferă ajutor în propria voastră limbă. După ce vă explică încotro să mergeți, la cine să apelați și ce locuri să vizitați, instinctul vă va îndemna să rămâneți în apropierea acestui ghid. Odată ce ar da semne că pleacă, ați dori să prelungiți conversația, încercând să-l mai rețineți. Dacă acest lucru este adevărat pentru adulți, este cu atât mai adevărat pentru ființele imature complet dependente unele de altele în a-și găsi direcția.

Când pierdem legătura cu instinctul de orientare, nu ne mai simțim experți în lumea copiilor noștri. Lucrurile s-au schimbat prea mult pentru ca noi să le mai putem fi ghizi. Copiilor nu le ia mult timp să știe mai multe decât noi despre calculatoare și internet, despre jocuri și jucării. Orientarea spre egali a creat o cultură a copiilor care ne este străină, așa cum cultura noastră ar fi străină unor imigranți nou-veniți. Așa cum imigranții sunt dezorientați într-o cultură nouă, și noi ne pierdem capacitatea de a ne conduce copiii. Limbajul pare diferit, muzica este cu siguranță diferită, cultura școlară s-a schimbat, chiar și programa școlară a suferit modificări. Fiecare dintre aceste schimbări contribuie la eroziunea încrederii până în punctul în care ajungem să credem că noi suntem cei care avem nevoie să fim orientați! Ne simțim din ce în ce mai incapabili să ne orientăm copiii în lumea lor.

O altă parte a problemei este aceea că orientarea spre egali ne-a privat copiii de declanșatorul care, în condiții normale, ar activa instinctul de orientare – impresia aceea că se simt pierduți sau confuzi. Cei care afișează această expresie, chiar și adulții, pot provoca răspunsuri de orientare chiar și de la persoane absolut străine. (Coautorul meu, Gabor, care este medic, pretinde că a dus această expresie de dezorientare neajutorată la rangul de artă, mai ales în preajma oficiilor asistentelor din spital.) Deși copiii orientați către egali habar nu au cine sunt sau încotro se îndreaptă, efectele orientării spre egali le răpește capacitatea de a se simți pierduți

sau dezorientați. Copilul încorporat în cultura indiferenței nu pare vulnerabil, în căutare de asistență. Proximitatea cu prietenii este tot ceea ce contează. Acesta este unul dintre motivele pentru care copiii orientați spre egali par adesea atât de siguri pe sine și sofisticați, când de fapt ei sunt orbi care conduc alți orbi. Efectul net al neafișării confuziei este acela că instinctele noastre de a-i călăuzi rămân adormite și abilitatea noastră de a-i atrage spre noi mult diminuată.

În ciuda faptului că lumea noastră s-a schimbat – sau, mai corect spus, *din cauza* acestui fapt – este mai important ca niciodată să ne luăm inima-n dinți și să ne asumăm rolul de busole în viețile copiilor noștri. Lumea se poate schimba, însă dansul atașamentului rămâne același. Suntem destul de pricepuți în a ne ghida bebelușii și preșcolarii, probabil din cauză că presupunem că în lipsa noastră ar fi pierduți. Îi informăm constant cu privire la ce urmează să se întâmple, unde vom fi, ce vor face ei, cine este o persoană sau alta, ce înseamnă un anumit lucru. După această fază însă se pare că ne pierdem încrederea și instinctul crucial de colectare se tocește.

Trebuie să ne amintim că fiii noștri au nevoie să fie orientați, și noi suntem cea mai bună resursă pentru asta, fie că ei știu sau nu. Cu cât mai mult îi orientăm, în termeni de timp și spațiu, oameni și întâmplări, semnificații și circumstanțe, cu atât sunt mai înclinați să ne păstreze aproape. Nu trebuie să așteptăm expresia lor de confuzie, ci să ne asumăm cu încredere rolul de ghizi și interpreți în viața lor. Chiar și o cantitate mică de orientare la începutul zilei poate avea un efect pozitiv în a-i ține aproape: „Astăzi vom face asta", „Eu voi fi aici, ce e special la ziua asta e că...", „Ce am plănuit pentru seara asta e să...", „Aș vrea să te întâlnești cu X și Y", „Stai să-ți arăt cum funcționează asta", „Ea va avea grijă de tine", „Du-te la el dacă ai nevoie de ajutor", „Mai sunt doar trei zile până la...". Și, desigur, orientarea cu privire la identitatea și importanța lor: „Ai un mod special de a...", „Ești tipul de fată care...", „Ai caracteristicile unui adevărat gânditor", „Ai darul de a...", „Ești bun la...", „Cred că vei ajunge departe cu...". A acționa drept busole ale copiilor ne angajează instinctele de atașament și reprezintă o responsabilitate copleșitoare.

Cu propriul copil, orientarea reactivează instinctele copilului de a ne ține aproape. Când colectăm un alt copil, orientarea este un pas esențial în cultivarea unei relații. Secretul este ca adultul, fie el profesor sau părinte vitreg, să profite de vidurile de orientare trăite de copil și să se ofere drept ghid. Dacă puteți face astfel încât copilul sau elevul să depindă de voi pentru a-și găsi reperele, acest lucru va ajuta la amorsarea atașamentului.

Revendicarea copiilor orientați spre egali

Acești patru pași ai dansului de atașament ne ajută să trezim instinctele de atașare ale copiilor și vor aduce majoritatea copiilor într-o relație funcțională cu adulții care le oferă îngrijire. Dar vor exista și copii mult prea izolați de orientarea spre egali, pentru care acest scenariu de bază nu va funcționa. „Ce ar trebui să fac dacă copilul meu este deja pierdut în lumea egalilor?" vor întreba unii părinți. „Există vreo metodă prin care să-l recâștig?"

Mesajul meu de la finalul capitolului 1 merită repetat și aici: există întotdeauna ceva ce putem face. În timp ce nicio metodă nu este perfect potrivită pentru toate situațiile, putem fi siguri în succesul pe termen lung dacă înțelegem încotro trebuie să ne îndreptăm eforturile. Se aplică aceleași principii și pași, chiar dacă rezistența inițială a copilului la curtare poate fi destul de adânc înrădăcinată și descurajantă. Până la urmă, o relație nu este ceva ce putem determina – putem doar invita și ademeni. Putem ușura întoarcerea copiilor „pierduți" și putem îngreuna eforturile competiției de a-i păstra. Cum putem deci realiza acest lucru?

Orientarea spre egali se aseamănă în multe feluri cu un cult, iar provocările întâmpinate atunci când vrem să ne recuperăm copiii sunt similare celor datorate atracției cultului. Adevărata încercare este să le recâștigăm inimile și mințile, nu să le avem doar trupurile sub acoperișul nostru, la masă cu noi.

Când încercăm să ne colectăm copiii trebuie să ne amintim că ei au nevoie de noi, chiar dacă nu știu acest lucru. Chiar și cei mai înstrăinați și mai ostili dintre adolescenți au nevoie de un părinte care să-i îngrijească. În ciuda instinctelor greșit direcționate și închistării emoționale, această cunoaștere este încă întipărită în psihicul lor și își poate face apariția în cadrul unei discuții cu un consilier sau un adult implicat. „Ne-am asigurat mereu că prietenii copiilor noștri se simt bine la noi acasă", spune Marion, mama a doi adolescenți. „Părea uneori că se simt mai bine la noi decât acasă la ei. Acești tipi mari și „duri" stăteau la masa din bucătărie și vorbeau cu mine și cu soțul meu, conversații pe care nu le aveau niciodată cu părinții lor, după cum le-au mărturisit mai târziu fiilor mei."

Când ne angajăm în sarcina de a ne colecta copiii trebuie să afișăm încredere și să nu ne lăsăm descurajați sau distrași de la misiunea noastră. Cu cât copiii sunt mai sfidători și mai greu de suportat, cu atât mai mare este nevoia lor de a fi recuperați.

Recâștigarea lor este importantă, nu doar pentru că ne permite nouă să ne îndeplinim sarcina de a fi părinți, ci și pentru că le dă lor o șansă să crească. Copiii care au ieșit prea devreme din brațele atașamentului părintesc trebuie atrași înapoi pentru a continua procesul de maturizare. „Indiferent de vârstă", scrie cunoscutul psihiatru pediatru Stanley Greenspan, „copiii pot ajunge la niveluri de dezvoltare anterior neatinse, însă doar în contextul unei relații personale apropiate cu un adult devotat."[2] Ademenirea și menținerea copilului înapoi într-o legătură puternică de atașament constituie baza pentru orice altceva am încerca să facem cu și pentru copil.

Cheia recâștigării unui copil este inversarea condițiilor care duc la orientarea spre egali. Trebuie să creăm un vid de atașament prin separarea copilului de egalii săi, pentru a ne plasa apoi pe noi în acest vid, ca înlocuitori. Este important să ținem minte că copiii orientați spre egali au nevoi crescute de atașament, altfel nu s-ar fi orientat spre prietenii lor. Lipsa apropierii față de egali va fi probabil la fel de greu de suportat ca și vidurile de atașament inițiale față de părinți.

În mod frecvent, mai ales dacă orientarea spre egali nu este încă prea avansată, o inversare blândă poate fi realizată prin impunerea unor restricții asupra interacțiunilor cu prietenii, făcând în același timp o prioritate din încercarea de a atrage copilul cu orice ocazie. Este important să nu ne arătăm scopurile, pentru că putem obține exact efectul opus. Pentru mulți părinți partea cea mai dificilă este să facă transferul de la focalizarea asupra *comportamentului* la focalizarea asupra *relației*. Odată ce relația s-a deteriorat, comportamentul poate deveni din ce în ce mai ofensiv și mai alarmant. În astfel de condiții ne este greu să ne oprim din a-i mustrului și a-i critica. Pentru a schimba punctul focal, trebuie întâi să ajungem la o înțelegere cu privire la inutilitatea concentrării asupra comportamentului și să ne redirecționăm eforturile pentru a reface relația. Dacă transferul atenției nu este autentic, nu vom avea suficientă răbdare pentru sarcina asumată. Mulți dintre noi știm intuitiv cum să curtăm, mai trebuie doar să înțelegem că nu există niciun alt drum pentru a ajunge unde dorim și că mai devreme este mai bine decât mai târziu.

Voi vorbi despre tactici specifice, precum crearea de structuri și impunerea de restricții, în capitolul 17, dar voi discuta acum despre pedepsire. Pedepsirea prin restricționarea ieșirilor continuă să fie o metodă populară de disciplinare a tinerilor adolescenți atunci când au încălcat vreo regulă sau s-a produs vreo abatere. Se

pune întrebarea cum o folosim – ca pedeapsă, sau ca oportunitate? Pedepsirea restricționează de obicei contactul cu prietenii așa că o putem folosi pentru a crea un vid de atașament de care să putem profita. Dacă părinții văd acest interval ca un moment în care se pot apropia de copii într-un mod prietenos, neinvaziv, oferindu-le ceva de care se pot agăța, rezultatele pot fi benefice. Pedepsirea în sine nu rezolvă nimic. Zădărnicirea contactelor cu prietenii pot stimula dorința copilului de a le căuta. Pedepsirea trebuie de asemenea evitată dacă părintelui îi lipsește puterea firească de atașament și încrederea în reușita acțiunilor sale. Precum majoritatea abordărilor comportamentale, pedepsirea funcționează cel mai bine cu cei care au cel mai puțin nevoie și funcționează cel mai puțin în cazul celor care au cea mai mare nevoie de ea. Dar în orice condiții, dacă trebuie să recurgem la pedepe, acestea vor funcționa cel mai bine dacă părintele le vede ca pe o oportunitate de a restabili relația cu copilul. Și aceasta înseamnă că interacțiunea trebuie lipsită de orice ton sau emoție punitive.

Uneori sunt necesare măsuri ceva mai radicale, mai ales atunci când încercările de a atrage copilul au eșuat și eforturile de a impune chiar și cele mai mici limite în relația copilului cu prietenii au fost zadarnice. Există o gamă largă de metode pe care le putem folosi, în funcție de resursele familiei și de gravitatea situației, de la excursii la sfârșit de săptămână cu copilul până la excursii extinse cu întreaga familie. Acesta este momentul în care o casă de vacanță se dovedește a fi utilă, pentru cei care își permit una. Rudele cu inima mare și cu instincte de colectare funcționale sunt neprețuite. Îndepărtarea copilului pe timpul verii, în sânul familiei, chiar dacă nu este neapărat a noastră, poate constitui adesea un antidot la implicarea tot mai crescută cu egalii. Câteva familii pe care le cunosc au decis să se mute pentru a crea vidurile de atașament față de prieteni și, din fericire, rezultatele acestei soluții radicale au fost pozitive. Dar crearea unui asemenea vid este doar jumătate din soluție. Atragerea copilului este jumătatea cea mai importantă.

Interacțiunea unu-la-unu cu copilul este metoda cea mai eficientă pentru a încerca colectarea lui. Când există mai mult de un adult, copilul poate încă evita întâlnirile personale. Iar în prezența altor copii, vidul de atașament nu este niciodată suficient de puternic pentru a atrage copilul în brațele noastre.

Este imposibil să dansăm cu un copil orientat spre egali – trebuie să recurgem la toate strategiile și inițiativele la care ne putem gândi. Pentru fiicele mele adolescente Tamara și Tasha, punctul

de cotitură în orientarea lor spre egali a sosit în timpul călătoriilor planificate cu scopul de a le recuceri. Pentru Tasha momeala a constat în lipsitul de la școală și vizitarea unui loc pe care știam că-l iubește. Chiar și așa, s-a supărat că urma să lipsească de la școală – nu din motive academice, ci pentru că acolo erau prietenii ei. Din fericire, atunci eram deja îmbarcați pe feribot, dincolo de punctul de întoarcere. Odată ajunși la căsuța închiriată pe malul mării, ne-a anunțat că se va plictisi pentru că nu-i nimeni prin preajmă. Din cauza orientării spre egali, părinții devin „nimeni". „Toată lumea" se referă la cei atașați, în vreme ce toți ceilalți sunt „nimeni".

A trebuit să-mi reamintesc să nu mă las îndepărtat și să nu lupt împotriva simptomelor. Lucrurile au demarat lent, dar îmi luasem câteva zile de concediu și eram gata să aștept până când vidul de atașament avea să devină intolerabil, făcând-o pe Tasha să se apropie de mine. Sarcina mea era să intru în spațiul ei într-un mod neinvaziv, fără să exagerez. Expresia ei ursuză era mult diferită de ochii ce se luminau și de zâmbetul larg cu care obișnuia să mă întâmpine. De data aceasta m-a acceptat drept companion în timpul plimbărilor pe plajă și cu barca. Apoi au apărut câteva zâmbete; o oarecare căldură i-a apărut în voce. În cele din urmă au sosit conversațiile și acceptarea îmbrățișărilor. Odată cu reconectarea a apărut, surprinzător, dorința de a găti și mânca împreună. Când a sosit timpul pentru a ne întoarce, niciunul dintre noi nu prea dorea să plece. În drum spre casă, Tasha și cu mine am găsit niște strategii pentru a ne menține relația: o plimbare săptămânală sau o ciocolată caldă într-o cafenea. Mi-am promis să nu o cicălesc în timpul nostru împreună. Aceste evenimente special programate erau menite să păstreze contextul de atașament – îmi puteam îndeplini celelalte sarcini părintești în restul timpului.

Tasha m-a întrebat de ce am părăsit-o. Am început să argumentez că a înțeles totul pe dos, când, deodată, am înțeles că avea dreptate. Păstrarea copilului aproape este responsabilitatea părintelui. Fiica mea nu avea nicio vină pentru starea în care se află cultura noastră. Prin căutarea apropierii egalilor ei, nu făcea decât să-și urmeze instinctele pervertite. Deși ratările culturii noastre nu erau din vina mea, era totuși responsabilitatea mea să o țin pe Tasha lângă mine până când nu ar mai fi avut nevoie. Îi dădusem drumul fără să vreau și fără să știu înainte să-mi fi terminat treaba. Mă cutremur amintindu-mi cum, pe vremea aceea, eram îngrijorat că trebuie să-mi iau o săptămână de concediu. Privind retrospectiv, știu că a fost una dintre cele mai bune decizii luate vreodată.

Cu Tamara relația a fost restabilită în câteva zile de cățărări și campat împreună în natură. Știam că iubea cățăratul și pescuitul și ieșirile în natură. Orientarea ei spre egali a intrat în scenă la început, când mi-a refuzat ajutorul, mergând fie în fața, fie în spatele meu, menținând interacțiunile cu mine la un nivel minim. Fața ei mohorâtă îmi amintea constant că nu sunt compania dorită. Alesesem o zonă cu care eram familiarizat, așa că-i puteam servi drept busolă în toate sensurile. A fost nevoie de câteva zile. Deși, din nou, a trebuit să-mi amintesc să am răbdare și să rămân prietenos, în ultima zi fiica mea mergea alături de mine, acceptându-mi ajutorul. Ca înainte, îmi arăta totul în jur și vorbea fără încetare. Ceea ce m-a surprins a fost rapiditatea și profunzimea cu care zâmbetul ei cald mi-a atins inima. Din cauza orientării ei spre egali, uitasem bucuria pe care mi-o dăduse odată relația cu ea.

15

Păstrați legăturile care dau putere

Relația dintre părinte și copil este sacră. Puși față în față cu încercările culturii egalilor, trebuie să menținem atașamentul copiilor față de noi cât mai puternic și trebuie să-l menținem cât timp au nevoie copiii de noi. Dar cum putem face acest lucru?

Transformați relația într-o prioritate

Indiferent de problemele pe care le întâmpinăm ca părinți, relația cu copiii noștri ar trebui să fie prioritară. Copiii nu trăiesc intențiile noastre, indiferent cât de bune ar fi. Ei trăiesc ceea ce le arătăm, prin ton și comportament. Nu putem presupune că fiii noștri vor ști care ne sunt prioritățile: trebuie să trăim în conformitate cu acestea. Mulți dintre copiii pentru care părinții simt dragoste necondiționată primesc mesajul că de fapt această iubire este condiționată. „Adevărata provocare este de a ne păstra răbdarea, de a ne concentra asupra efectelor pe termen lung", spune Joyce, mama a trei copii mici. „Când ești în încurcătură, este greu să-ți amintești că ești într-o relație cu o persoană, și că nu încerci doar să scoți pe cineva afară pe ușă în zece minute. Problema e că fiecare are prioritățile sale și uneori copiii par să fie impedimente."

Acceptarea necondiționată este cel mai greu de transmis în momentul în care este cea mai mare nevoie de ea: când copiii ne-au dezamăgit, au călcat în picioare valorile noastre sau sunt detestabili. Exact în aceste momente trebuie să le arătăm, prin cuvinte sau gesturi, că sunt mai importanți decât ceea ce fac, că relația contează mai mult decât comportamentul sau realizările. Trebuie să asigurăm relația înainte de a ne îndrepta atenția asupra comportamentului.

Trebuie să ne ținem copiii aproape mai ales atunci când lucrurile stau cel mai rău. Atunci și ei ne vor ține pe noi aproape. Încercarea de a fi părinte, de a „ține lecții" atunci când sunt supărați sau plini de furie comportă riscul ca cei mici să devină anxioși cu privire la relație. Nu ne putem aștepta ca un copil să țină la o relație căreia, în ochii lui, noi nu îi acordăm valoare. În astfel de momente cel mai bun lucru pe care-l putem face este să ne adunăm, să renunțăm la cuvintele care critică și la impunerea „consecințelor".

Unor părinți un astfel de mod de relaționare li se poate părea nenatural. Se tem că vor fi percepuți de către copii ca acceptând comportamentele greșite. Ei cred că dacă aceste comportamente greșite nu sunt discutate imediat și consecvent, valorile lor vor fi compromise iar copiii, dezorientați. Deși de înțeles, teama aceasta este nefondată. Confuzia este rareori problema: copilul știe în general ce se așteaptă de la el, însă fie nu vrea, fie nu poate să se conformeze. Incapacitatea de a se conforma este de obicei o problemă de maturitate; refuzul de a o face este de obicei una de atașament. Este mult mai probabil ca un copil să fie confuz cu privire la propria sa apreciere și importanță în ochii părintelui decât cu privire la valori. Exact acest lucru are nevoie de clarificare și afirmare. Când îi spunem unui copil „asta e inacceptabil", dacă atașamentul nu este sigur și relația puternică, el va auzi de fapt „nu mă place" sau „nu sunt acceptabil pentru că..." sau „mă acceptă doar când..." Când copilul primește un astfel de mesaj, fie că asta am spus sau nu, relația suferă. Este subminată însăși dorința copilului de a fi bun pentru noi.

Nu ne compromitem valorile atunci când spunem că un copil este mai important decât comportamentul său; mai degrabă, îl susținem. Săpăm până la fundație și declarăm adevărul. Când sunt provocați să-și clarifice valorile, părinții, cu foarte puține excepții, sunt de partea copilului și a atașamentului. Problema este că adesea luăm relația drept sigură. Suntem conștienți de alte valori – cele morale, de exemplu – dar nu de cea mai importantă pentru noi toți, atașamentul. Când interacționăm cu copiii noștri, le comunicăm aceste alte valori. Doar când atașamentul devine conștient ne descoperim cel mai profund angajament – copilul însuși.

Țineți cont de relația de atașament (când sunteți părinți)

Dacă am urma indicațiile secvenței firești de dezvoltare, prioritățile ne-ar fi clare. Prima ar fi *atașamentul*, urmat de *maturizare*

și apoi *socializare*. Când dăm de greu cu copilul, prima dată ar trebui să evaluăm relația, ceea ce ar menține contextul pentru maturizare. Abia apoi ar trebui să ne concentrăm atenția asupra potrivirii în societate – adică asupra comportamentului. Abia după ce ne-am asigurat că primele două priorități au fost satisfăcute, trecem la cea de-a treia. Acceptarea acestei discipline în interacțiunile cu copiii ne menține în armonie cu modelul de dezvoltare și cu angajamentele noastre fundamentale. Tocmai asta este chestia cu parentingul: a face ce este mai bine pentru copil scoate la iveală ce este mai bun în noi.

A fi un părinte care ține cont de relația de atașament înseamnă că nu permitem separarea copilului de noi, cel puțin din punct de vedere psihologic. Această provocare este cu atât mai mare în cazul copiilor orientați spre egali deoarece ceva a intervenit deja între părinte și copil: prietenii. Copiii orientați spre egali nu sunt doar mai puțin dispuși să se atașeze de noi, dar sunt și predispuși spre comportamente care pot fi dureroase și care înstrăinează (pentru discuția despre energia negativă a atașamentului care alimentează astfel de comportamente, vedeți capitolul 2). Sentimentele noastre de părinți pot fi rănite chiar și atunci când un bebeluș nu răspunde tentativelor noastre. Un copil mai mare prins în plasa orientării către egali poate fi nu doar neresponsiv, ci de-a dreptul răutăcios și nesuferit. Este dureros să fii respins, ignorat și nerespectat. Este greu să nu reacționezi la datul ochilor peste cap, la nerăbdarea din voce, la postura indiferentă și la tonul nepoliticos. Neloialitatea și aroganța aparentă a copiilor orientați spre egali calcă în picioare orice sensibilitate a atașamentului părinților. Un asemenea comportament jignitor și dureros ne calcă pe bătături – și cum ar putea să nu o facă?

În capitolul 2 am numit orientarea spre egali o aventură de atașament. Când copiii ne abandonează pentru prietenii lor, ne simțim la fel de umiliți, răniți și supărați ca în orice altă relație la care am ține foarte mult. Este firesc ca atunci când suntem răniți să devenim defensivi și să ne retragem emoțional pentru a evita și mai multă durere. Acesta este momentul în care partea defensivă a creierului ne dă semnalul de retragere din teritoriul vulnerabil spre un loc în care insultele nu mai dor, iar lipsa de conectare nu ne mai întoarce stomacul pe dos. Părinții sunt și ei oameni.

Retragerea energiei atașamentului ne poate proteja împotriva vulnerabilității, dar copilul o trăiește drept respingere. Trebuie să ne amintim că el nu dorește să ne rănească în mod intenționat, el își urmează doar instinctele pervertite. Dacă, drept răspuns, ne retragem emoțional, creăm un vid de atașament și mai mare care

împinge copilul tot mai mult în brațele egalilor săi. Pentru copil, retragerea părinților precipită aproape întotdeauna o spirală descendentă spre atașamentele cu egalii și disfuncție. Deși părintele poate avea impresia că nu mai există nicio relație de salvat, relația cu mama, tata și familia contează încă mult pentru copilul orientat către egali. Dacă noi, părinții, ne lăsăm îndepărtați, vom da foc singurului pod pe care copilul se poate întoarce. Este teribil de greu să nu ne înstrăinăm, dar este necesar să rămânem prezenți. Dacă pare nefiresc, chiar este nefiresc. Parentingul nu a fost proiectat așa, natura nu a prevăzut că inimile copiilor noștri ne pot fi luate. Și totuși, dacă ne lăsăm împinși la o parte, copilul nu mai are de ce să se agațe. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem face, pentru binele copiilor și pentru binele nostru, este să rămânem în joc și să nu ne lăsăm îndepărtați.

Cu adevărat, nu este nimic mai dureros decât să ne simțim respinși constant. Acest lucru ne testează limitele și ne face să bem din fântâna infinit de adâncă a dragostei neîmpărtășite, sperând că vor veni și zile mai bune. Chiar dacă situația ne face să ne simțim frustrați și lipsiți de speranță, nu trebuie să părăsim câmpul de luptă. Cât timp rămânem deschiși, există șansa ca fiica sau fiul capricios să se întoarcă.

Destul de frecvent, într-un act de disperare, părinții le vor da copiilor ultimatumuri. În general acesta vine sub forma: dacă nu îți îmbunătățești comportamentul, pleacă. Fie că este folosit formal, ca o tehnică de genul „iubirii dure", fie doar ca o încercare instinctivă de a face copilul să se conformeze, rareori funcționează în cazul copiilor orientați spre egali. Un astfel de ultimatum presupune că există relație destul de puternică pentru a negocia. Dacă atașamentul nu este destul de puternic, în copil nu va exista niciun impuls de a rămâne aproape de părinte. Ultimatumurile îi fac pe copii să simtă foarte acut că părinții îi iubesc și îi acceptă doar condiționat. Ele îi fac pe copiii orientați spre egali să se detașeze și mai mult de părinți și să se cufunde și mai adânc în lumea egalilor.

Uneori ultimatumul nu este cu adevărat un ultimatum, ci un fel de a renunța la responsabilitate. Părintele s-a săturat. Nu mai are speranța că lucrurile se vor îmbunătăți, nici energia să lupte. Dacă aceasta este cauza, cel mai bine este să găsiți un mod de despărțire care să nu exacerbeze problema sau să facă și mai dificilă repararea relației în viitor. Este greu pentru copil să-și revină după o respingere de o asemenea magnitudine. Dacă rezistența nu mai este o opțiune pentru părinte, sugerez adesea trimiterea copilului la o școală privată

cu internat sau la rude, ori găsirea unei familii în apropiere care să poată oferi o mână de ajutor. Cu cât mai puțin evidentă este respingerea, cu atât este mai posibilă o eventuală reparare. Dacă legătura psihologică nu a fost tăiată, iar separarea fizică le oferă părinților un moment de liniște, ei vor reuși probabil să găsească puterea și inițiativa de a reîncerca să-și recupereze copilul.

Din anumite puncte de vedere, mai puțin drastice, dar la fel de important de recunoscut, toți părinții se pot afla în situația de a fugi din relație din când în când, chiar fără să vrea. A face din relație o prioritate implică ceva reparații, mai ales când legătura emoțională a fost ruptă. Sunt rari părinții care nu se pierd. Calmul perfect ne depășește. Indiferent cât de intuitivi suntem sau cât de clare ne sunt prioritățile, copiii ne pot declanșa trăiri emoționale necontrolate – tuturor, mai puțin sfinților. Rupturile temporare ale relației sunt inevitabile și nu sunt periculoase în sine decât dacă sunt serioase și frecvente. Adevăratul rău este făcut atunci când neglijăm să restabilim legătura cu copiii, transmițând astfel că relația nu este importantă pentru noi sau lăsând impresia că restabilirea legăturii cade în responsabilitatea copilului.

Pentru a înțelege cât îndrăgește un om ceva este suficient să observăm câte obstacole depășește pentru lucrul respectiv. Așa înțeleg și copiii cât de dragă ne este relația cu ei. Când facem efortul de a ne regăsi drumul spre ei, trecând peste sentimentele noastre și cuprinzându-le pe ale lor, transmitem un mesaj puternic despre importanța relației. Când reacțiile sunt intense și sentimentele copleșitoare, este timpul să ne revendicăm prioritățile și să ne afirmăm angajamentul față de ele. „Încă sunt mama ta și voi fi mereu. Știu că este greu să-ți amintești că te iubesc când sunt nervoasă și uneori uit și eu, dar îmi revin întotdeauna. Mă bucur că avem o legătură puternică. Trebuie să fie așa, în astfel de momente." Cuvintele nu sunt atât de importante. Tonul vocii, duioșia din ochi și blândețea atingerii sunt cele care spun de fapt povestea.

Ajutați-vă copilul să vă păstreze aproape

Am arătat în capitolul 2 că există șase tipuri de atașament, „fiecare oferind un indiciu cu privire la comportamentul copiilor noștri – și, adesea, cu privire la comportamentul nostru". Ceea ce-l face pe un copil să se simtă înstrăinat de noi depinde de dinamica de atașament care predomină în viața sa emoțională.

Copiii care se ataşează în primul rând prin intermediul simţurilor se simt părăsiţi atunci când lipseşte contactul fizic. Copiii care se ataşează prin loialitate se vor simţi înstrăinaţi dacă li se va părea că părinţii sunt mai degrabă împotriva lor decât de partea lor. Coautorul meu Gabor îşi aminteşte cum fiul său extrem de inteligent şi sensibil, care avea pe atunci nouă ani, se simţea atât de cicălit de părinţi, încât îşi imagina cum aceştia iau în timpul nopţii cursuri despre cum să îngreuneze viaţa unui copil! Puţini copii îşi vor exprima sentimentele atât de dramatic, însă mulţi chiar simt că părinţii nu sunt de partea lor.

Unii copii au nevoie să simtă că sunt importanţi pentru părinţi, pentru a se putea apropia de ei. Dacă un astfel de copil se percepe ca neimportant, se va simţi separat, izolat de părinte – ca de exemplu în situaţia în care copilul are impresia că serviciul sau alte activităţi au o prioritate mai mare pentru părinte decât el. Când el este conectat la nivelul inimii, lipsa căldurii şi afecţiunii îl va face pe copil să se simtă părăsit. Dacă recunoaşterea şi înţelegerea sunt cele care creează intimitatea, sentimentul de a fi neînţeles ridică o barieră, la fel ca şi percepţia, chiar inconştientă, că părinţii ţin ceva secret. De aceea părinţii nu ar trebui să-şi mintă niciodată copiii. Minciunile, oricât de inocente ar fi, nu protejează copilul de durere. Există ceva în noi care ne spune când suntem mînţiţi, chiar dacă nu conştientizăm asta. A fi exclus dintr-un secret duce la sentimentul de izolare şi creşte anxietatea legată de excludere.

Pentru a rezuma, indiferent de forma de ataşament a copiilor, scopul nostru principal este de a-i ajuta să rămână legaţi de noi suficient cât să nu apară nevoia să fim înlocuiţi.

Cum păstrăm relaţia când suntem separaţi fizic

Cea mai mare provocare apare în cazul copiilor care sunt încă dependenţi de simţuri pentru a se simţi aproape. Copiii foarte mici sunt aşa în mod natural, desigur, dar şi copiii mai mari, dacă sunt orientaţi spre egali, sunt incapabili să menţină apropierea faţă de părinţi în situaţia în care sunt departe fizic de aceştia. Putem recunoaşte aceşti copii prin indiferenţa şi detaşarea faţă de noi după perioade de separare fizică, chiar dacă sunt relativ scurte, precum o zi de şcoală. Am putea să împrumutăm trucurile folosite de îndrăgostiţi pentru a arunca o punte peste golul separării fizice. De fapt, dacă ne gândim aşa putem genera o mulţime de idei. În

cazul îndrăgostiţilor, dorinţa de a păstra apropierea este reciprocă, aşa că ambii parteneri vor depune eforturi. În cazul copiilor, sarcina de a se gândi la nevoile copilul îi revine părintelui. Provocarea este aceeaşi, indiferent de motivele separării: serviciu, şcoală, părinţi despărţiţi, spitalizare, tabără, dormit separat.

Unele tehnici utile pentru a acoperi golul separării fizice includ fotografii ale părintelui, bijuterii sau accesorii speciale, bileţele pe care să le citească sau care să li se citească, un obiect aparţinând părintelui pe care să-l ia copilul cu el, telefoane la anumite ore, înregistrarea unui mesaj sau cântec special, cadouri pentru anumite ocazii speciale. Lista este infinită. Toată lumea ştie să facă asta; este nevoie doar de recunoaşterea importanţei pe care o are acoperirea golului de separare şi de asumarea responsabilităţii. Este important mai ales pentru acei copii care nu ne oferă indicii despre ceea ce au nevoie. Desigur, vorbim despre preadolescenţi: astfel de trucuri nu vor funcţiona cu adolescenţii!

Un alt mod de a vă menţine conectaţi este prin a-i oferi copilului informaţii despre unde sunteţi atunci când nu sunteţi împreună. Familiarizarea lui cu locul de muncă poate ajuta. Când plecaţi într-o călătorie faceţi astfel încât să vă poată urmări traseul pe o hartă. Şi în cazul iubiţilor, absenţa fizică este mai uşor de suportat atunci când se pot localiza unul pe celălalt în timp şi spaţiu. Dacă nu ne străduim să oferim sentimentul de continuitate riscăm să fim înlocuiţi.

Este posibil să avem nevoie şi de ajutorul altora pentru a rămâne prezenţi în mintea copilului atunci când suntem absenţi. Putem ruga prietenii, rudele sau alţi adulţi să îi vorbească copilului despre noi într-un mod prietenos, să-l ajute să-şi imagineze ce facem în anumite momente, să-i arate fotografii care să-i evoce amintiri plăcute. Chiar dacă pot fi iniţial supărătoare pentru copil, aceste contacte secundare cu noi servesc scopului de a păstra legătura. În cazul copiilor care sunt pe punctul de a ne înlocui cu egalii lor, alţi adulţi pot juca un rol esenţial în a menţine intactă relaţia părinte-copil. Acest lucru este adevărat mai ales pentru copiii ai căror părinţi nu locuiesc împreună. Dacă vrem să acţionăm pentru binele copilului, trebuie să facem tot ce stă în puterea noastră pentru a ajuta copiii să rămână apropiaţi de celălalt părinte atunci când suntem separaţi. Dat fiind riscul crescut de orientare spre egali în cazul divorţului, aceasta ar trebui să fie unul din principalele noastre obiective şi cea mai importantă responsabilitate. Din păcate, conştientizarea ataşamentului nu este mereu destul de puternică pentru a depăşi conflictele personale care există între părinţi.

Intimitatea: cea mai profundă legătură

Îi ajutăm pe copii să ne păstreze aproape prin cultivarea unei intimități profunde cu care egalii copiilor nu pot concura. Indiferent de cât de buni prieteni sunt, copiii își deschid rareori inimile unii față de alții. Cele mai profunde sentimente sunt de obicei păzite; teritoriul respectiv este în general prea vulnerabil pentru a risca rușinea sau înțelegerea greșită. O mamă își amintește ce s-a întâmplat când calul fiicei ei a murit într-un accident. „Am fost șocată să aflu că cele mai bune prietene ale Jennei nu știau nimic despre durerea ei. Când am întrebat de ce nu le-a spus, mi-a răspuns că astea nu-s lucruri pe care să le discuți cu prietenii!" Ciudată concepție despre prietenie, dar destul de tipică în lumea atașamentelor cu egalii.

Secretele pe care și le împărtășesc copiii sunt deseori despre alții sau informații puțin relevante despre ei înșiși. Rar spun ceea ce îi deranjează cu adevărat. Acesta este un noroc pentru părinți, de vreme ce sentimentul de apropiere apărut în urma sentimentului de a fi profund înțeles și cunoscut este probabil cel mai adânc nivel de intimitate și duce la formarea unei legături care poate traversa și cele mai severe separări fizice. Puterea unei astfel de legături intime între părinte și copil nu poate fi exagerată.

Primul pas în crearea acestui tip de apropiere este atragerea copilului. Deși mulți copii au nevoie de o invitație, rareori răspund direct la întrebările despre ce cred sau simt. Uneori trucul constă în găsirea structurii potrivite: ieșiri regulate împreună, sarcini împărțite, plimbarea câinelui. Mamei îi împărtășeam gânduri și sentimente profunde doar în timp ce spălam vasele sau culegeam afine împreună. Apropierea pe care o simțeam în aceste ocazii era foarte specială și a contribuit la crearea unei legături de durată.

Fiica adolescentă a coautorului meu are obiceiul de a veni în biroul său noaptea târziu, exact când el își dorește puțină intimitate. În aceste momente însă ea împărtășește lucruri intime despre care vorbește cu greu în alte situații. El a ajuns să aprecieze și să aștepte aceste „intruziuni", se oprește din citit sau din scris e-mailuri pentru a-și concentra atenția asupra fiicei sale. Trebuie să profităm de fiecare oportunitate.

Sentimentele unor copii sunt blocate, din motive defensive pe care le-am explicat în capitolul 8. A-i face să divulge ceva cât de cât vulnerabil este descurajant. Trebuie să facem astfel încât să le fie ușor să împărtășească și să ne amintim că scopul nostru principal

nu este să-i corectăm sau să-i învățăm ceva, ci să ne conectăm cu ei. Crearea unor momente speciale unu-la-unu și evitarea unei abordări prea directe sunt un bun început. Este vorba în mare măsură de un proces de tipul încercare și eroare, dar de cele mai multe ori inițiativa și ingeniozitatea dau rezultate. Cu cât este mai dificil de format o astfel de legătură, cu atât este mai important să încercăm s-o formăm. Cu cât copiii noștri se simt mai aproape de noi și mai înțeleși de către noi, cu atât este mai mic riscul de a ne înlocui. Acest tip de legătură este cea mai bună șansă de a ne imuniza copiii împotriva orientării spre egali.

Este bine să cultivăm preventiv intimitatea psihologică. Odată ce un copil este puternic orientat spre egali, vom fi pierdut probabil ocazia de a dezvolta o astfel de legătură. În aceste cazuri trebuie întâi să colectăm copilul așa cum am arătat în capitolul 14. Pentru copiii orientați către egali este evident că lucrurile care contează nu se pot discuta cu părinții. O tânără ascultătoare a sunat odată în timpul unui program radiofonic pe care-l făceam pe această temă și a arătat cu o claritate devastatoare cu ce se confruntă părinții copiilor orientați către egali. Cu tonul mustind de încrederea celor inițiați, această fată de 15 ani mi-a spus direct: „Ești atâââât de ciudat. Când ești adolescent, prietenii îți sunt familie. De ce ar vrea cineva să vorbească cu părinții? Nu-i OK. Nu-i nici măcar normal." Dată fiind orientarea sa spre egali, nici nu ar fi putut vedea lucrurile altfel. Boala este insidioasă – acestor copii nimic nu li se pare greșit. Nu este de niciun ajutor să-i arătăm unui copil orientat spre egali că instinctele sale îl derutează sau că intensitatea relațiilor sale cu egalii nu-i servesc interesul. Nu există nimic rațional în privința acestei aberații, și toată logica din lume este inutilă când vine vorba de instinctele pervertite. Nu este alt mod decât să ne recâștigăm copiii, unul câte unul.

Cultivarea legăturilor versatile și cu rădăcini adânci este cea mai bună metodă de prevenire a orientării spre egali. (În capitolul 17 voi spune mai multe despre prevenția orientării spre egali.) Un copil care se simte cunoscut și înțeles este mai puțin probabil să se simtă satisfăcut de oferta mai săracă a orientării către egali. În acest fel noi le oferim copiilor un model pentru relațiile ulterioare la fel de satisfăcătoare precum cele trăite cu părinții. Fără un asemenea tipar, relațiile viitoare pot fi sărăcite, bazate în primul rând pe unidimensionalitatea interacțiunilor cu egalii.

Creați structuri și impuneți restricții

Oricât am considera că este necesar să punem în ordine comportamentul unui copil, este mult mai important să punem în ordine relațiile sale de atașament. Trebuie să îndeplinim două sarcini: să stabilim structuri care cultivă conectarea și restricții care slăbesc competiția. Și, credeți-mă, dacă am putea vedea cu adevărat care este situația, ne-am da seama că pentru a recâștiga inimile și mințile copiilor trebuie să ducem o luptă nimicitoare, fără reguli, fără oprire, de tipul învingătorul-ia-totul și fiecare-este-pentru-el.

Desigur, există limite: nu îi putem *face* pe copii să vrea să fie cu noi, să se orienteze în funcție de noi sau să ne iubească. Nu-i putem face să dorească să fie buni pentru noi și nu putem decide cine să fie prietenii lor. În cazul copiilor apropiați de adulți nu trebuie să facem niciunul din aceste lucruri – atașamentul lor față de noi își va face treaba. La fel, există limitări asupra a ce ar trebui să facem: nu ar trebui să ne vârâm în sufletele lor cu forța și nu ar trebui să folosim forța pentru a-i ține aproape. A ne păstra copiii aproape nu se referă la modelarea comportamentului lor, ci la angajarea instinctelor lor de atașare și păstrarea ierarhiei naturale. Nu este de-ajuns – și nici măcar posibil – să ne ținem copiii strâns atunci când instinctele lor îi îndepărtează. Trebuie să muncim pentru a păstra și restabili relația, astfel încât să le pară natural și firesc să depindă de noi și să fie cu noi. Pentru acest scop trebuie să apelăm la structuri și restricții. Nu trebuie să lăsăm atașamentul copiilor pe seama sorții, așa cum nu trebuie s-o facem nici când vine vorba de sănătatea sau finanțele noastre.

Structurile și restricțiile păzesc ceea ce este sacru. Parte din rolul culturii este să protejeze valorile pe care le prețuim, dar pe care nu le percepem ca urgente, în viața de zi cu zi. Recunoaștem, de exemplu, că exercițiul și solitudinea sunt importante pentru binele nostru fizic și emoțional și totuși se întâmplă rareori să satisfacem în mod constant aceste nevoi. Culturile în care exercițiul și solitudinea meditativă sunt practici curente își protejează membrii de lipsa motivației. Pe măsură ce cultura noastră se erodează, structurile și ritualurile care protejează viața de familie și sacralitatea relației părinte-copil – de importanță vitală, dar nu urgentă în conștiința noastră – se erodează treptat și ele.

Dacă și cultura provensală ar ceda presiunilor economice și modei zilei, ritualurile care păzesc relațiile de atașament ale copiilor ar dispărea, probabil: masa luată în familie, saluturile din poarta

școlii, festivalul sătesc, plimbarea duminicală în familie. Acesta este motivul pentru care părinții de astăzi trebuie să se ocupe singuri de problemă și să-și creeze o minicultură funcțională proprie. Avem nevoie de niște ritualuri de atașament pentru a păstra ceea ce este sacru, ceva care să ne servească pe termen lung și de care să nu trebuiască să fim conștienți pe termen scurt. Nu ne putem permite să lăsăm lucrurile în voia lor.

Este indicat să ne folosim de puterea de atașament de care dispunem astăzi pentru a crea structuri care ne vor permite să ne păstrăm puterea necesară mâine. Trebuie să construim structuri care restricționează lucrurile ce ne pot îndepărta copiii de noi și, în același timp, ne permit să-i colectăm. Regulile și limitările ar trebui să se refere la televizor, calculator, telefon, internet, jocuri electronice și activități extrașcolare. Cele mai evidente restricții trebuie să fie cele care guvernează interacțiunile cu egalii, mai ales interacțiunile libere, fără supraveghere din partea adulților. Dacă părinții nu impun niște restricții, cererile care includ întâlniri pentru joacă, ieșiri împreună, rămas peste noapte la prieteni vor scăpa curând de sub control. Nu durează mult până când căutarea contactului cu egalii depășește dorința de apropiere față de părinți. Fără reguli și restricții care să ne dea controlul, competiția devine dificilă. Nu uitați că vorbim acum despre prevenție. Structurile și restricțiile nu pot fi impuse forțat copilului orientat spre egali fără consecințe viitoare. Acele situații necesită abordări diferite.

Părinții înțelepți nu vor impune mai multe restricții decât poate duce puterea atașamentului. „Când Lance avea 11 ani, a trecut brusc de la a nu fi popular la a face parte din grup", își amintește mama unui adolescent. „Tatălui lui și mie nu ne-au plăcut noii lui prieteni buni. Cei doi nu păreau deloc atașați de părinți, nu aveau rădăcini în familie. Nu ne simțeam în largul nostru când veneau la noi. Era un presentiment foarte puternic. Amândoi băieții ne făceau să ne simțim nervoși. Lance a început dintr-odată să le asculte CD-urile; erau groaznice – și eu sunt fan al rockului. Multe înjurături, pline de violență. CD-uri la care acum nu m-aș gândi de două ori, dar atunci, când Lance avea 11 ani... Oricum, băiatul ăsta, Josh, era ca flautistul din poveste. Era ca și cum mi-ar fi atras fiul cu flautul lui fermecat. Lance se schimbase. Devenise secretos față de noi, cerând mereu să fie împreună cu cei doi. Am decis să rupem relația. Am eșuat mizerabil. Am stat de vorbă cu Lance. «Nu mai vrem să te vezi cu Josh.» A plâns la început, și-a tot plâns. A devenit clar că se simțea obligat să aleagă între noi și Josh și că-l alesese pe Josh. Plângea pentru că-i

era dor de mine. Nu a mai vorbit cu noi. Timp de trei luni și jumătate, n-am primit nimic de la el. Continua să-l vadă pe Josh la școală, după școală și la sfârșit de săptămână. Până la urmă a trebuit să cedăm." Părinții lui Lance și-au dat seama că nu puteau să confrunte direct problema lui cu egalii. Le lipsea puterea atașamentului, de aceea eforturile lor de a limita interacțiunile fiului lor cu prietenii au fost sortite eșecului. Trebuiau să revină la elementele de bază și să-și apropie fiul, să-l ademenească înapoi în relația cu ei.

Ieșirile în familie și vacanțele trebuie protejate. Dacă aceste momente sunt folosite pentru a ne apropia copiii și a păstra legăturile, nu ne putem permite să le diluăm funcția luându-i cu noi și pe prietenii copiilor. Nu ne putem permite nici tipul de vacanță care divide familia, așa cum devine tot mai obișnuit, atât pe pârtiile de schi, cât și pe plajă. Este un indiciu al nebuniei egalilor de care ne-am lăsat cuprinși, astfel încât am ajuns să credem că adulții trebuie să stea cu adulții, iar copiii cu copiii, sau că vacanțele sunt momente în care să ne luăm o pauză de la copii. Cu cât mai multe pauze ne luăm, cu atât mai puțin atașați de noi sunt copiii. Ironia este că devine și mai greu să le fim părinți — de aici și numărul crescut de pauze de care avem nevoie!

Devine mai dificil să impunem restricții adolescenților, desigur, mai ales celor care sunt deja orientați spre egali. Ei cer libertatea de a-și urma relațiile, și cerul să-i ajute pe cei care intervin între ei. Pentru adolescenții orientați spre egali care-și urmează instinctele pervertite, este foarte clar că trebuie să fie împreună și că părinții stau în calea a ceea ce merită cu adevărat. În ceea ce-i privește, părinții și profesorii care nu înțeleg asta nu mai sunt la curent cu mersul lucrurilor și nu au cum să priceapă.

De aici, importanța construirii de structuri cât încă mai avem puterea de a o face. Dacă lăsăm lucrurile pe seama sorții, familiile se vor destrăma treptat din cauza ocupațiilor individuale, a cererilor societății, a presiunilor economice și, în final, a instinctelor distorsionate ale copiilor noștri. Structurile care facilitează relațiile părinți-copii sunt vitale: vacanțe cu familia, sărbători în familie, jocuri de familie, activități în familie. Dacă nu se stabilesc momente clare și nu se construiesc ritualuri, presiunile mai urgente vor prevala inevitabil. Pentru familiile monoparentale, această sarcină este și mai importantă deoarece presiunile competiției sunt mai mari. Tradițiile culturale care există încă într-o căsnicie, chiar dacă slăbite, prin comparație cu cele predominante în trecut, sunt adesea trecute cu vederea ca rezultat al destrămării familiei

După sejurul nostru în Provence, am ajuns să consider mesele luate în familie drept unul dintre cele mai semnificative ritualuri de atașament. Atașamentul și mâncatul merg împreună, se facilitează reciproc. Mi se pare că masa ar trebui să fie un moment de dependență netulburată: unde ierarhia atașamentului este încă păstrată, unde cei puternici au grijă de cei dependenți, unde experiența contează încă, unde există plăcere în a îngriji și a fi îngrijit și mâncarea este drumul spre inimă. Studiile asupra altor mamifere au arătat că inclusiv digestia pare să funcționeze mai bine în contextul atașamentului. Relațiile de atașament deranjate explică probabil incidența crescută a durerilor abdominale ale copiilor în școli și problemele lor alimentare la prânz. Ar putea explica de asemenea și rezistența atâtor copii orientați spre adulți față de a fi hrăniți de către părinții lor, de a sta la masa familiei și de a lua masa împreună.

Deși simplul act de a mânca împreună ar putea facilita o conexiune primitivă, interacțiunile care au loc în timpul mesei pot duce mai probabil la atașamentul veritabil. Masa în familie poate fi un puternic ritual de apropiere. Ce altă activitate poate oferi o astfel de oportunitate de a ne introduce în spațiul copiilor într-un mod neinvaziv, oferindu-le ceva de care să se agațe și invitându-i să depindă de noi? Ce altă activitate ne mai oferă oportunitatea de a le capta privirea, de a le stârni zâmbetele și de a le obține aprobările? Nu este de mirare că masa a fost piesa de rezistență a ritualurilor de curtare timp de secole. Se explică de asemenea de ce masa în familie este piatra de temelie a culturii provensale: mesele sunt aranjate cu grijă, felurile se servesc pe rând, tradițiile sunt observate, mesele durează, nu sunt permise întreruperile. Masa în familie are o rețea largă de suport, care include brutarul, măcelarul și vânzătorii din piața locală. În timpul meselor de prânz și cină afacerile intră în pauză și magazinele se închid. Restaurantele de tip fast-food sunt rare, la fel și obiceiul de a mânca singur sau stând în picioare. Provence a fost numită o cultură a mâncării. Mi se pare totuși mâncatul propriu-zis este doar aspectul cel mai vizibil. Scopul fundamental este atașamentul. Mesele luate în familie au fost punctul de atracție al vieții noastre de familie cât am stat în Provence. Asta le-a lipsit copiilor cel mai mult când ne-am întors.

În Lumea Nouă, am dat de necaz. Mesele în familie au devenit evenimente pe cale de dispariție. Când există, sunt mai degrabă activități mecanice, care au ca scop alimentarea cu energie. Există locuri în care trebuie mers, muncă de făcut, sporturi de jucat,

calculatoare la care să stăm, lucruri de cumpărat, filme de închiriat, emisiuni de văzut. Mâncatul este ceva ce facem pentru a ne pregăti pentru ceea ce urmează. Aceste alte activități ne permit rareori să ne apropiem copiii. Chiar în acest moment, când avem nevoie de mesele în familie mai mult ca niciodată, suntem mai predispuși la a mânca singuri, lăsându-ne copiii să facă la fel. Desigur, mesele tensionate, care sfârșesc în certuri sau sunt motive de a discuta despre maniere sau despre cine să strângă masa la sfârșit nu vor avea nicio funcție de apropiere. Părinții trebuie să folosească aceste momente pentru a se apropia de copiii lor.

Structurile personale sunt de asemenea importante pentru a ne apropia de copii și a păstra legăturile. Trebuie să creăm un moment și un loc pentru activități cu copiii în care să urmărim de fapt conectarea. Construirea relațiilor și menținerea relațiilor de atașament sunt mult mai eficiente când se fac unu-la-unu decât în grup. Foarte multe activități pot servi drept pretext: lucrul la un proiect, plimbările, jucatul unui joc, gătitul împreună, cititul. Ritualurile de culcare, precum cititul unei povești sau cântecele sunt interacțiuni de atașament sacre cu copiii mici. Din nou, cei mai mulți părinți sunt perfect capabili să-și dea seama de aceste lucruri. Ceea ce lipsește este realizarea faptului că atașamentul copiilor față de noi trebuie păstrat dacă nu vrem să-l pierdem în favoarea competiției. Chiar și o activitate săptămânală poate fi benefică în acest scop.

Limitarea contactului cu egalii

Deși restricțiile și structurile funcționează cel mai bine când sunt folosite preventiv, pot fi folosite și pentru a tempera obsesia pentru egali. Este întotdeauna bine să fim cât mai puțin direcți posibil. A-i spune unui copil că prietenii lui contează prea mult îi arată doar cât suntem de ciudați și cât de puține înțelegem. Trebuie să creăm evenimente și structuri care să facă treaba fără a ne dezvălui adevăratele intenții. Dacă prânzul este momentul de legătură cu egalii, atunci părinții sau îngrijitorii trebuie să găsească alternative. Dacă orele de după școală reprezintă timpul dedicat relațiilor cu egalii, aceste ore ar trebui să fie ținta activităților care să concureze cu aceste legături. Dacă petrecerea nopții la prieteni este problema, se pot impune restricții cu privire la frecvență, de exemplu. Propria noastră politică de o noapte pe lună a fost întâmpinată cu proteste de fiica noastra, Bria. Într-o zi, plină de frustrare, a izbucnit „nu

e cinstit – ne luați din timpul nostru împreună". Nu ar fi putut să se exprime mai succint sau să ne întărească mai eficient temerile. Dacă gadgeturile din casă – telefoane mobile, internet, mesageria instant – le servesc copiilor pentru a comunica cu concurența, trebuie să găsim moduri prin care să reducem accesul la tehnologie sau să creăm structuri concurente. Totuși, odată ce un copil este cu adevărat orientat spre egali, instinctele de a căuta apropierea acestora pot fi atât de puternice, că regulile pot fi insuficiente pentru a le controla comportamentul. În aceste cazuri, dispozitivele care servesc atașamentul față de egali trebuie sacrificate, așa cum alcoolul ar fi interzis într-o casă în care unul dintre membri are o problemă cu băutura sau așa cum televizorul ar fi deconectat dacă limitările impuse ar fi ignorate.

Uneori părintele poate concura cu succes cu egalii copilului, fiind cu un pas înaintea lor. Copiii orientați spre egali au adesea dificultăți în a planifica. Vor să fie împreună, dar totuși dacă au prea multă inițiativă ar părea prea disperați și ar putea fi respinși. Ei învață să fie indirecți: „Ce vrei să faci?" „Nu știu, tu ce vrei?" „Nu știu." „Putem doar să stăm, sau așa ceva." „Da, nu contează." Și tot așa. Copiii orientați spre egali plutesc împreună în derivă fără a se plasa vreodată pe ei înșiși sau pe ceilalți într-o poziție de vulnerabilitate. Atașamentul oferă impulsul de a fi împreună, dar teama de vulnerabilitate îi oprește să fie prea deschiși cu privire la dorința de contact. Partea bună a acestei situații este că le oferă părinților oportunitatea pentru a desfășura un atac preventiv. Planificarea unui eveniment cu o zi sau doar cu câteva ore înaintea timpului prevăzut pentru socializarea cu egalii – o masă specială, o sesiune de cumpărături, o ieșire în familie, o activitate preferată – poate ține copilul la adăpost de vârtejul descendent al interacțiunilor dintre egali. Este mult mai indicat să fim creativi pentru a o lua înaintea egalilor decât să reacționăm la simptomele orientării spre aceștia.

Adesea, dacă încetinim suficient interacțiunile cu egalii, se va declanșa un proces automat de autoselecție. Copiii cel mai mult orientați spre egali dintre prietenii copiilor noștri se vor îndrepta spre alți doritori de legături la același nivel. Și pentru că toți ne dorim legături cu persoane cu care avem interese și valori comune, copiii bine atașați de părinți își vor găsi probabil prieteni ale căror familii sunt de asemenea importante pentru ei. Exact acest lucru s-a întâmplat cu Bria în clasele a șasea și a șaptea. Prietenii ei mai orientați spre egali au plecat în căutarea altora asemenea lor, iar prietenii care i-au rămas aveau familii de care erau atașați și de care

doreau să rămână aproape. Prietenii care nu concurează cu familia sunt exact ceea ce ne dorim, pentru copiii noștri și pentru noi înșine.

Desigur, procesul prin care ajungem acolo poate fi supărător pentru copii, dacă sunt deja orientați către egali. Este greu să facem lucruri care ne supără copiii, chiar dacă știm că este spre binele lor pe termen lung. Prin impunerea de restricții copiilor care caută conectarea cu egalii, îi punem într-o situație teribil de grea. Abilitatea lor de a fi împreună depinde de capacitatea de a profita de fiecare oportunitate de contact și conexiune. Pierderea unui schimb de replici prin mesageria instant, a unui eveniment dintr-un grup de discuții online, a unui apel telefonic, ratarea unei întâlniri, a unei nopți petrecute la prieteni sau a unei petreceri înseamnă punerea în pericol a relației. Această nesiguranță obsesivă este în general bine fondată. Cei mai intens orientați spre egali nu îi vor tolera pe cei care eșuează în a căuta apropierea la fel de intens sau ai căror părinți le stau în cale. Oricât de crud ar părea, de cele mai multe ori este spre binele copiilor să le stăm în cale. Nimeni nu dorește să-și vadă copiii suferind, dar este de departe cea mai bună alegere atunci când relațiile cu egalii amenință apropierea față de părinți. Nu există niciun mod prin care să ferim copiii orientați spre egali de suferință. Singura alegere pe care o putem face este cu privire la momentul suferinței: acum sau mai târziu. Suferința pe care o producem pe termen scurt previne problemele mult mai mari din viitor.

Din cauza durerii pe care restricțiile noastre o produc copiilor, trebuie să ne pregătim pentru o cursă grea. Când le impunem limitări copiilor care vor să fie cu egalii lor, ei vor deveni, foarte probabil, extrem de frustrați. Dacă ar exista îndoieli cu privire la implicarea copilului în relație, frustrarea exprimată tare și nepoliticos ar trebui să le spulbere. În munca lui cu dependenții de droguri, coautorul meu Gabor este adeseori martorul izbucnirilor similare de disperare și furie absolută când, spre exemplu, refuză să prescrie un narcotic cerut de un dependent. Înțelept este să nu luăm aceste atacuri personal. Păstrați mereu în minte că pentru copiii orientați către egali, răspunsul la viață înseamnă proximitatea față de prieteni. A interfera înseamnă să provocăm o imensă frustrare, așa că părinții trebuie să fie pregătiți să dea piept cu ostilitatea și agresiunea. Mai mult, țineți minte că tinerii orientați spre egali se blochează în planurile lor și nu pot renunța. De vreme ce inutilitatea unui anumit curs al acțiunii nu se sedimentează în cazul lor, devin insistenți. Este o greșeală să considerăm că este vorba de încăpățânare sau voință puternică; ei de fapt sunt blocați și disperați. Copiii intens orientați spre egali nici

nu-și pot imagina viața în afara interacțiunilor cu prietenii. Trebuie deci să fim pregătiți să suportăm și să ne stăpânim în fața acestor reacții provocate de regulile și limitările impuse. Sarcina noastră în cazul acesta este să ne stăpânim pe noi – adică să nu cedăm și să nu fim copleșiți de propriile reacții lipsite de control. Asta ne va ajuta să ne păstrăm copiii aproape în astfel de situații până reușim să o scoatem la capăt.

În stabilirea restricțiilor trebuie să combinăm înțelegerea optimistă a nevoilor copilului cu perspectiva realistă a ceea ce este posibil – toată afecțiunea de care suntem capabili. Cu cât putem fi mai indirecți în impunerea restricțiilor și mai proactivi în construirea structurilor care să ne ajute, cu atât vom putea evita mai mult coliziunile frontale. Încercarea de a impune reguli când ne lipsește puterea de atașament necesară ne va dezvălui doar impotența – care nu este ceva ce dorim neapărat să expunem. Odată descoperită lipsa noastră de putere, chiar și cele mai sinistre amenințări vor fi tratate drept blufurile care sunt de fapt – dacă nu suntem pregătiți să ridicăm miza și să folosim forța în moduri extrem de dăunătoare relației. În afară de afecțiune nu avem nicio putere.

Trebuie de asemenea să ținem minte că impunerea de restricții asupra interacțiunilor cu egalii reprezintă doar jumătate din soluție. În cazul copiilor orientați spre egali, provocarea constă nu doar în separarea lor de prieteni, ci în inversarea procesului care i-a îndepărtat inițial de noi. Trebuie să le înlocuim prietenii cu noi înșine, părinții. Atunci când creăm un vid de atașament prin restricții, trebuie să fim pregătiți să-l umplem. Am arătat deja că izolarea nu ar trebui folosită ca o pedeapsă, ci ca o oportunitate (vedeți capitolul 14). Adevăratul beneficiu nu este lecția învățată – așa cum vom vedea în capitolul următor, pedepsele menite să „dea o lecție" rareori o fac. Descurajarea interacțiunilor cu egalii prin pedepsire poate lăsa totuși loc pentru timpul petrecut cu noi în loc de cel petrecut în interacțiunile cu prietenii.

Ca părinți, avem nevoie de multă încredere în noi pentru a înota împotriva curentului, pentru a impune limite interacțiunilor cu egalii și pentru a construi structuri care să apere atașamentul copiilor față de noi. Trebuie să avem curaj pentru a rezista în fața reacțiilor critice și sceptice ale prietenilor noștri care nu înțeleg de ce nu prețuim contactul cu egalii la fel de mult ca ei și de ce am dori să-l limităm. „Chiar și în cazul prietenilor apropiați, oameni drăguți și integri, încă întâlnim aceleași gogorițe, aceeași presiune de a permite interacțiuni nelimitate cu prietenii copiilor, nopți dormite

la prieteni în mod regulat și așa mai departe", spune un tânăr tată. „De fiecare dată când îi explicăm de ce nu vrem asta, îi insultăm neintenționat, pentru că ei au făcut alegerile opuse."

Avem nevoie de tărie pentru a rezista pledoariilor disperate ale copilului orientat spre egali, pentru a suporta supărările inevitabile și protestele furtunoase. Mai presus de toate, avem nevoie de încredere în noi ca fiind cea mai bună șansă a copilului. Ajută să avem un oarecare sprijin teoretic pentru propriile intuiții părintești – iar această carte este menită să-l ofere –, dar tot este nevoie de curaj pentru a înota împotriva curentului. *Nu le recomandăm părinților să accepte sugestiile noastre înainte de a avea încrederea, răbdarea și căldura de a le urma. Nimeni nu trebuie să fie părinte după carte – nici măcar după cea de față!*

Acțiunile și atitudinile noastre trebuie să vină din siguranța că ceea ce facem este spre binele copilului – și aceasta solicită încrederea în propriile intuiții și angajamentul față de propriile convingeri.

16

Disciplina care nu îndepărtează

Una dintre cele mai mari provocări ale părinților este impunerea unui anumit tip de comportament copilului. Cum controlăm un copil care nu se poate controla? Cum determinăm copilul să facă ceva ce nu dorește? Cum oprim atacurile copilului asupra unui frate sau a unei surori? Cum ne purtăm cu un copil care opune rezistență îndrumărilor noastre?

În cultura noastră, care caută soluții rapide și se centrează pe rezultatele pe termen scurt, comportamentul reprezintă scopul final. Dacă reușim să obținem supunerea, chiar și numai temporară, ne spunem că metoda este un succes. Și totuși, odată ce luăm în considerare atașamentul și vulnerabilitatea, vedem că abordările comportamentale – sancțiuni impuse, consecințe artificiale și retragerea privilegiilor – sunt autodistructive. Pedepsele crecază o relație ostilă și atrag împietrirea emoțională. Time-outul menit să dea o lecție, „iubirea dură" menită să îndrepte comportamentul și numărătoarea magică „1-2-3"* folosită pentru a determina complianța copiilor sunt tactici care suprasolicită relația. Când ignorăm un copil ca răspuns la un acces de furie al acestuia, îl izolăm pentru că se poartă urât sau ne retragem afecțiunea, subminăm sentimentul de siguranță al copilului. A-i da copilului ordine duce la apariția contravoinței – la fel și mituirea lui cu recompense. Toate aceste tehnici cresc riscul de a fi atras în vârtejul relațiilor cu egalii.

Atunci ce abordări putem folosi noi, părinții?

Există multe metode sigure, naturale și eficiente de a schimba comportamentul. Unele dintre aceste metode apar spontan dacă ne

* „1-2-3-Magic" este o metodă populară de tipul „trei greșeli și ești afară" folosită pentru copiii mici, dintr-o carte faimoasă cu același nume.

preocupăm mai puțin de ce trebuie să facem decât de ce este important în procesul de parenting – cu alte cuvinte, dacă rămânem mereu conștienți de atașament. Dacă ne concentrăm mai degrabă asupra comportamentului, ne asumăm riscuri care amenință însăși baza puterii noastre de a fi părinți: relația cu copiii.

Acest capitol nu este un ghid exhaustiv despre gestionarea comportamentelor-problemă. Oferă, totuși, alternative pentru metodele care calcă în picioare relația și emoția și introduce principiile de bază ale disciplinei care nu îndepărtează copilul. Aceste indicații reprezintă, în cea mai mare parte, o întoarcere cu 180 de grade față de practicile curente. Asimilarea și încorporarea lor poate lua un timp. Pentru unii părinți această abordare cere o schimbare semnificativă în modul de gândire și raportare la situație, în timp ce pentru alții confirmă ceea ce practică deja.

Ce este disciplina autentică?

Pentru început, haideți să extindem conceptul de disciplină. În contextul parentingului, disciplina înseamnă în general pedeapsă. Totuși, la o privire mai atentă, observăm că disciplina este un cuvânt bogat, cu un număr crescut de semnificații. Se poate referi de asemenea la învățare, la o ramură de studiu, un sistem de reguli, și la autocontrol. În această accepțiune, părinții sunt cei care trebuie să dobândească întâi disciplina. Când vine vorba despre copii, folosim termenul *disciplină* nu în sensul restrâns de pedeapsă, ci în cel mai profund, de instruire, restabilire a controlului, impunere a ordinii. Copiii noștri au nevoie de disciplină, nici nu se pune problema altfel. Trebuie să asigurăm această disciplină în moduri care nu dăunează relației, care nu declanșează mecanismele emoționale defensive mutilante sau care nu sprijină orientarea către egali.

După mulți ani de consiliere a părinților, mi-am organizat treptat gândurile despre acest subiect în *șapte principii ale disciplinei naturale*. Prin naturală vreau să spun sigură din punct de vedere al dezvoltării și favorabilă atașamentului – adică cu respect față de relația părinte-copil și față de maturizarea pe termen lung a copilului. Este vorba de principii, nu de formule. Traducerea lor în acțiuni va varia în funcție de situație, de copil, de părinte, de personalitate și va depinde de nevoile și planurile atât ale copilului, cât și ale părintelui.

Tendința curentă în literatura pentru părinți este să satisfacă cererile pentru deprinderi sau tehnici de parenting. Nu de acestea

au nevoie părinții. Strategiile sunt mult prea definitive și limitative pentru o sarcină atât de complexă și subtilă. Ele insultă inteligența părintelui și de obicei și pe cea a copilului.

Strategiile ne fac să depindem de experții care le promovează. Parentingul este mai presus de orice o relație, iar relațiile nu se reduc la strategii. Ele se bazează pe intuiție. Aceste șapte principii sunt proiectate să trezească sau să sprijine intuițiile parentale pe care le avem cu toții. Nu avem nevoie de deprinderi și strategii, ci de compasiune, principii și înțelegere. Restul va urma în mod natural – deși nu vreau să spun că va fi ușor.

În vreme ce ne străduim să punem în acțiune valorile atașamentului, cei mai mulți dintre noi ar putea avea de luptat cu propriile reacții impulsive, propria imaturitate și propriile conflicte interioare. Mai presus de toate, este posibil să avem de luptat cu sentimentele de inutilitate. Foarte puțini părinți sunt pregătiți. Părinții sunt născuți din atașament și adaptare. Atașamentul, desigur, se referă la atașamentul copilului față de noi, care ne permite și ne împuternicește să fim părinți. Partea de adaptare este strâns legată de evoluția personală continuă, pe măsură ce sentimentul de inutilitate apare atunci când încercăm metode care nu funcționează. Nu există scurtături pentru acest proces de încercare și eroare. Trebuie totuși să ne permitem să simțim tristețea și dezamăgirea atunci când dăm greș. Închistarea emoțională nu va face decât să trunchieze dezvoltarea noastră ca părinți, lăsându-ne rigizi și ineficienți.

Pe scurt, aceste șapte principii ale disciplinei naturale ar putea fi la fel de bine denumite *șapte metode de disciplină pentru părinți*. Ele implică obținerea autocontrolului și dedicarea eforturilor unui scop. Abilitatea noastră de a conduce eficient un copil este rezultatul capacității de a ne gestiona pe noi înșine. Trebuie să găsim pentru noi aceeași compasiune ca aceea pe care vrem s-o extindem asupra copiilor. De exemplu, răspunsul la lipsa noastră de control nu este să ne pedepsim sau să ne îndemnăm să fim buni. Astfel de metode nu funcționează în cazul nostru mai mult decât în cazul copiilor. Răspunsul constă în acceptarea faptului că și noi suntem supuși greșelii și că putem fi uneori copleșiți de emoțiile negative. Uneori furia ni se trezește în ciuda iubirii pentru copil și a angajamentului de a face totul pentru binele său. În unele situații, dacă putem face asta fără a fi neglijenți, este bine să punem pauză rolului nostru de părinți până reapar impulsurile pline de iubire. De exemplu am putea preda îndatoririle părintești partenerului sau

altui adult responsabil în timp ce noi luăm o pauză – nu pentru a pedepsi copilul, ci pentru a găsi, în amestecul de sentimente, pe acelea de acceptare și sprijin față de copil. În mijlocul tuturor acestor elemente conflictuale ne regăsim controlul, echilibrul, perspectiva și înțelepciunea.

Disciplina nu trebuie să fie antagonică. Nu este vina copiilor noștri că s-au născut necivilizați, imaturi; că se lasă conduși de impulsuri sau că nu se conformează așteptărilor noastre. Pentru părinți disciplina este să lucreze doar în contextul conectării. Uneori când, în siguranța oferită de biroul meu, un părinte frustrat își critică copilul, îi sugerez să se oprească puțin pentru a simți legătura emoțională cu acesta și abia apoi să-mi povestească din nou despre îngrijorările pe care le are. Este incredibil cum se schimbă lucrurile odată ce ne regăsim locul de partea copilului.

Așa cum am văzut deja în cazul maturizării, natura este aliata noastră. Nu trebuie să facem noi totul: disciplina face parte din modelul dezvoltării. Există procese naturale prin care copilul este corectat în mod spontan. O parte din sarcina ce le revine părinților este să lucreze *cu* natura, nu împotriva ei.

Cea mai importantă dintre aceste dinamici este, desigur, atașamentul, dar există de asemenea și procesul emergent – impulsul copilului spre stăpânirea de sine; și procesul adaptativ – capacitatea de a învăța din ceea ce nu funcționează; și procesul integrativ – abilitatea de a suporta ideile și sentimentele contradictorii. Fiecare dintre aceste mecanisme ale dezvoltării naturale aduce ordine în comportament și face copilul mai potrivit pentru societate. Dificultatea apare atunci când aceste procese se blochează sau sunt deformate – și, din motivele pe care le-am explicat mai ales în capitolele 9 și 13, ele se blochează în cazul copiilor orientați către egali. Nu prea avem cu ce lucra atunci când dinamicile care ar trebui să dea naștere firesc și spontan disciplinei sunt distorsionate sau slăbite.

Ajungând la cele șapte principii, vom lua întâi în considerare metodele care sunt în acord cu dezvoltarea naturală. Aceste principii nu ar trebui luate drept rețete imuabile. Ele reprezintă valori spre care să țintim, idei de bază spre care să ne întoarcem atunci când frustrările inevitabile ne fac să adoptăm tehnicile autodistructive ale „disciplinei de modă veche".

Cele șapte principii ale disciplinei naturale

Folosiți conectarea, nu izolarea, pentru a face copiii să se conformeze

Izolarea a fost mereu asul din mâneca parentingului. Astăzi a fost ridicată la rang de moft sub masca time-outului. Dezbrăcate de etichetele eufemistice, aceste unelte ale modificării comportamentale sunt o formă reciclată a evitării - izolare, ignorare, tratare cu răceală, retragerea afecțiunii. Ele au produs mereu mai multe probleme decât au rezolvat. Astăzi mai adaugă un dezavantaj: ajută la crearea condițiilor care conduc la orientarea spre egali.

Retragerea afecțiunii (sau amenințarea cu pierderea ei) este un mijloc atât de eficient de control al comportamentului deoarece declanșează cea mai mare teamă a copilului – aceea de a fi abandonat. Dacă afecțiunea și contactul nu ar fi atât de importante pentru copii, separarea de noi ar avea un impact redus. Când întrerupem contactul sau rupem legătura (sau când copilul anticipează că asta s-ar putea întâmpla), partea responsabilă de atașament din creierul copilului intră în alertă. În asemenea situații, răspunsurile copilului vor fi determinate de anxietate, dar punerea în practică a acestor răspunsuri va depinde de tipul său particular de atașament. Copilul care este obișnuit să păstreze afecțiunea părintelui prin a fi „bun" va promite disperat să nu mai calce niciodată pe alături. Tentativele lui de a recâștiga afecțiunea vor aduce un șir întreg de „îmi pare rău". Copilul care păstrează apropierea prin gesturi și cuvinte de afecțiune va deveni, atunci când își simte atașamentul amenințat de către părinte, plin de „te iubesc" – modul său de a restabili proximitatea. Dacă primordial este contactul fizic, copilul se poate lipi de părinte pentru câteva ore, fără a-l lăsa să-i iasă din raza vizuală. Ceea ce trebuie să înțeleagă părinții este că aceste manifestări nu reprezintă o pocăință sau înțelegere veritabile, *este doar anxietatea copilului care încearcă să restabilească legătura cu părintele*. Este naiv să credem că prin astfel de metode copiii învață o lecție sau înțeleg greșelile pe care le-au făcut.

Putem plăti un preț mare jucând această carte: insecuritatea. Copilul disciplinat prin intermediul izolării poate conta pe apropierea și contactul cu părintele doar atunci când se ridică la nivelul așteptărilor acestuia. În aceste condiții copilul nu se simte eliberat, caută cu disperare să se apropie și, deci, nu are libertatea de a-și manifesta individualitatea și independența. Copilul poate ajunge să fie foarte „bun", dar va fi de asemenea lipsit de energia emergentă. Dezvoltarea lui este sabotată.

Amenințarea cu separarea funcționează doar din cauza atașamentului copilului față de noi, a nevoii sale de apropiere față de noi și a lipsei sale de apărare în fața vulnerabilității. Copilul încă este capabil să trăiască dorul după afecțiune și durerea la separare. Dacă aceste condiții nu există, separarea este un instrument ineficient în câștigarea complianței. Pe de altă parte, orice „succes" va fi doar temporar. Indiferent dacă este vorba de separare fizică sau de retragere emoțională, probabil că sentimentele copilului vor fi copleșite. Dacă noi ca adulți ne simțim răniți atunci când suntem ignorați sau evitați, acest lucru este cu atât mai adevărat în cazul copiilor. Poate fi dificil pentru părinții care folosesc time-outul doar cu bune intenții să accepte asta, dar consecința finală a tehnicilor de separare sunt extrem de negative pentru copiii mici și sensibili. Ele atacă copilul în cel mai vulnerabil punct al său – nevoia de a rămâne atașat de părinți. Mai devreme sau mai târziu, copilul va fi forțat să se protejeze împotriva durerii de a fi rănit în acest fel. Se va închide emoțional – sau, mai corect spus, partea creierului responsabilă de atașament o va face. (Vezi capitolul 8 pentru discuțiile referitoare la închiderea defensivă.)

Folosind relația împotriva copilului, determinăm creierul de atașament să ne ignore, creând astfel un vid adânc de conectare. De fapt împingem copilul să caute în altă parte satisfacerea nevoilor sale, și deja știm cu ce rezultate. Folosind time-outuri și reacționând în moduri care rup conexiunea, ne aruncăm efectiv copiii în brațele egalilor.

Creierul copilului se poate de asemenea apăra împotriva vulnerabilității de separare evitând contactul cu părinții. Un asemenea copil se poate ascunde sub pat sau în dulap și poate respinge oferta de reconciliere din partea părinților. Sau, anticipând necazurile, poate fugi în cameră sau poate cere să fie lăsat în pace. Într-un fel sau altul, experiența separării va declanșa instinctul copilului de a se detașa de noi.

Separarea este dureroasă mai ales atunci când este folosită punitiv ca disciplinare pentru agresivitate. Așa cum am explicat în capitolul 10, combustibilul agresivității este frustrarea. Rezultatul final al folosirii separării duce la creșterea agresivității, nu la scăderea ei. Orice conformare comportamentală câștigată cu un copil agresiv folosind time-outul, dragostea dură și alte tehnici de separare va fi pe termen scurt, de vreme ce nu se bazează decât pe teama temporară a copilului pentru relație. Odată ce proximitatea cu părintele este restabilită, agresivitatea va reveni cu și mai multă forță, combus-

tibilul suplimentar fiind oferit de frustrarea de atașament pe care tocmai am provocat-o. Tentativele noastre nepotrivite de a înăbuși agresivitatea în față nu fac decât s-o dezvolte.

Supunerea copilului unei experiențe nenecesare de separare, chiar cu cele mai bune intenții, este o greșeală pe care natura nu o uită ușor. Este prostesc să ne riscăm puterea de a fi părinți mâine pentru puțină influență astăzi.

Alternativa pozitivă și firească la separare este *conectarea*. Conectarea este sursa puterii și influenței noastre ca părinți și a dorinței copilului de a fi bun pentru noi. Conectarea ar trebui să fie atât obiectivul nostru pe termen scurt, cât și scopul pe termen lung. Trucul este să fim atenți la conectare înainte de apariția unei probleme în loc să impunem separarea după ce apare aceasta, să preîntâmpinăm problemele viitoare în loc să reacționăm punitiv odată ce comportamentul copilului nu mai este corespunzător.

Practica parentală fundamentală care derivă din această schimbare de gândire este ceea ce eu numesc „conectare înainte de îndrumare". Ideea care stă la baza ei este apropierea copilului – adică angajarea instinctelor sale de atașament în direcția celor discutate în capitolul 14 – pentru a reuși să-l ghidăm și să-i oferim îndrumări. Cultivând întâi conexiunea minimalizăm riscul de respingere și scădem șansa de a ne pregăti pe noi înșine pentru propriile reacții negative. Indiferent că este vorba despre copilul mic ce nu vrea să coopereze sau de adolescentul recalcitrant, părintele trebuie întâi să atragă copilul și să restabilească apropierea emoțională înainte de a se aștepta la supunere.

Un singur exemplu ilustrează acest principiu simplu. Tyler, de 11 ani, era în piscina din spatele casei împreună cu sora sa și câțiva prieteni. Se distrau bine, până când Tyler s-a lăsat dus de val și a început să-și lovească partenerii de joacă cu un băț de plastic. Mama i-a spus să se oprească, dar el nu a făcut-o. Tatăl s-a enervat, a strigat la Tyler că nu și-a ascultat mama și i-a ordonat să iasă din piscină. Tyler a refuzat să asculte. În cele din urmă tatăl a sărit în piscină, l-a târât afară și, gândindu-se că-i dă o lecție, l-a trimis în camera lui să se gândească la ce a făcut. Comportamentul lui Tyler, mi-au explicat părinții lui, a fost absolut intolerabil și nu trebuia să se repete. Mă auziseră totuși vorbind despre pericolele folosirii izolării pentru a determina cooperarea copilului și voiau să știe ce ar fi putut face diferit.

De vreme ce situația se desfășurase în acest fel, părinții aveau nevoie de o pauză înainte de a continua. Când apar problemele, este mai bine să mărim proximitatea decât s-o scădem. *Părintele trebuie*

să fie cel care își dorește apropierea față de copil pentru a putea apărea ceva pozitiv la care copilul să răspundă. Când dorința de conectare reapare în părinte, primul pas este restabilirea relației. O plimbare în doi, o călătorie împreună, un joc cu mingea – legătura umană trebuie să fie intactă înainte ca părintele să se poată face înțeles. În acest caz, părintele a pornit de pe piciorul greșit pentru că ceva lipsea la începutul interacțiunii. Tyler era complet implicat în ceea ce făcea. În această stare de spirit, nu se orienta în funcție de părinții săi și nici nu era condus de dorința de a le face pe plac. În asemenea circumstanțe, reconectarea cu copilul este imperios necesară înainte de a merge mai departe. Tentativele de conectare ar fi putut include „O, Tyler, ce te mai distrezi!". Așa ceva ar fi obținut probabil un rânjet și o aprobare din cap. Odată prinși ochii, zâmbetul și aprobarea, următorul pas pentru părinte ar fi fost să-și aducă copilul aproape. „Tyler, trebuie să vorbesc puțin cu tine. Vino, te rog, puțin." Odată ce copilul este colectat, părintele este într-o poziție de putere și influență. Ar putea da câteva îndrumări pentru a liniști lucrurile și a menține distracția pentru toată lumea. Mai mult, uzura relației cu Tyler ar fi fost prevenită, ceea ce este mult mai important din punct de vedere al dezvoltării decât învățarea unei lecții. În loc să folosească izolarea la sfârșit, părinții lui Tyler ar fi trebuie să folosească conectarea la început.

Nu este un dans complicat; este de fapt surprinzător de simplu. Trucul este să facem un mic pas de apropiere la început. Principiul *conectării înaintea îndrumării* se aplică în aproape orice situație, fie că este vorba de teme, de ajutor la aranjarea mesei, de aranjatul hainelor, de faptul că trebuie să închidă televizorul sau de o confruntare între frați. Dacă relația de bază este bună, acest proces ar trebui să dureze doar câteva secunde. Dacă atașamentul este slăbit sau copilul se apără împotriva lui, încercările de a-i atrage atenția ne vor arăta asta. Este foarte dificil să controlezi comportamentul unui copil atunci când există o tulburare a atașamentului. Eșecul în colectarea copilului ar trebui să ne aducă aminte să nu ne mai preocupăm de conduită și să ne concentrăm atenția și eforturile asupra clădirii unei relații.

Când apelăm pentru prima dată la această practică a conexiunii înainte de îndrumare, ni se poate părea puțin ciudată și intimidantă. Odată ce devine un obicei însă, uzura relației ar trebui să scadă semnificativ. Părinții care devin pricepuți cu acest principiu vor solicita adesea zâmbetul și aprobarea înainte de a cere ceva. Rezultatele pot fi uimitoare.

Când apar problemele, lucrați cu relația, nu cu incidentul

Când ceva este în neregulă, răspunsul obișnuit este să confruntăm comportamentul-problemă cât mai repede posibil. În psihologie se numește principiul reacției imediate și se bazează pe ideea că, dacă problema comportamentală nu este abordată imediat, oportunitatea de a învăța se pierde. Copilul „scapă" cu purtarea sa urâtă. Această temere nu este însă fondată.

Principiul reacției imediate își are rădăcinile în studierea modului în care învață animalele, unde nu există o conștiință cu care se poate lucra, nici abilitatea de a comunica cu subiecții. Să ne purtăm cu copiii noștri cum ne-am purta cu niște creaturi fără conștiință transmite lipsa de încredere și le desconsideră umanitatea. Precum adulții, copiii nu sunt înclinați să-i îndrăgească pe cei care le judecă greșit intențiile și le insultă abilitățile, mai ales când sunt la îndemână relații de atașament înlocuitoare.

Încercarea de a progresa în mijlocul unei incident supărător este lipsită de sens și din alte motive. În timpul unei crize, copilul își va pierde probabil controlul. Alegerea unui asemenea moment pentru a corecta, îndruma sau preda „lecții" este o pierdere de timp. Cât despre noi, comportamentul nepotrivit al copilului ne ia adesea prin surprindere, provocând reacții emoționale intense. Este deci probabil că și comportamentul nostru - la fel cu cel al copiilor – va fi imediat și netemperat. Abordarea problemelor necesită pregătire prealabilă. Rareori copilul va fi receptiv și noi creativi și grijulii în timul unui incident.

Având în minte relația, obiectivele imediate sunt oprirea comportamentului, dacă este necesar, și păstrarea unei relații de atașament funcționale. Putem reveni la incident și la comportament mai târziu, odată ce am calmat sentimentele intense și am restabilit legătura.

Unele comportamente ne enervează și testează din plin abilitatea de a rămâne atașați de copiii noștri. În fruntea listei se regăsesc agresiunea și contravoința. Dacă noi suntem receptorii insultelor, „te urăsc"-urilor sau chiar ai agresiunilor fizice, provocarea imediată este de a supraviețui atacurilor fără a face rău relației. Nu acum este momentul în care să facem comentarii asupra naturii comportamentului sau a impactului său dureros. Nici nu este momentul să proferăm amenințări și sancțiuni sau să trimitem copilul în izolare. Pentru a se pregăti pentru intervenția care urmează, părinții trebuie să-și păstreze demnitatea. Trebuie să evităm exacerbarea situației prin afișarea emoțională lipsită de control. Dacă permitem

sentimentelor de victimizare să ne controleze, nu ne putem menține rolul de adulți responsabili.

E mai bine să ne concentrăm pe frustrare în loc să luăm prea personal atacul: „ești supărat pe mine", „ești tare frustrat", „asta n-a funcționat", „ai vrut să spun da și eu am spus nu", „te gândești la toate cuvintele urâte pe care mi le-ai putea spune", „iarăși te-au copleșit sentimentele". Nu cuvintele sunt importante, ci recunoașterea frustrării existente în copil și un ton al vocii care arată că ceea ce tocmai s-a întâmplat nu a rupt relația. Pentru a menține funcțională relația cu copilul, trebuie să arătăm cumva că relația nu este în pericol.

Uneori ajută să ridicăm un steag de avertizare: „Asta nu e în regulă. Vom discuta mai târziu." Din nou, cuvintele sunt mai puțin importante decât tonul, care ar trebui să fie prietenos și cald, nu amenințător. Trebuie să păstrăm legătura. Trebuie să restabilim calmul, atât în noi, cât și în copil. La momentul potrivit, discutăm situația. Întâi colectăm copilul și abia apoi încercăm să tragem învățăminte din ceea ce s-a întâmplat.

Când lucrurile nu merg, stoarceți lacrimi în loc să încercați să-l învățați o lecție

Un copil are multe de învățat: s-o împartă pe mami, să facă loc unui frate sau unei surori, să se descurce cu frustrarea și dezamăgirea, să trăiască cu imperfecțiunea, să renunțe la cereri, să renunțe la a fi în centrul atenției, să înțeleagă un „nu". Țineți minte, unul dintre sensurile de bază ale disciplinei este „a învăța". O mare parte a rolului nostru de părinți este deci de a ne învăța copiii ceea ce trebuie să știe. Dar cum?

Aceste lecții de viață sunt mult mai puțin rezultatul gândirii corecte decât al adaptării. Cheia adaptării constă în sedimentarea inutilității atunci când ne confruntăm cu ceva care nu merge și care nu poate fi schimbat/ă. Când procesul de adaptare se desfășoară așa cum ar trebui, lecțiile sunt învățate în mod spontan. Părinții nu trebuie să facă totul singuri.

Procesul de adaptare își îndeplinește sarcina de a ne „disciplina" copiii în mai multe moduri naturale: oprind cursul unei acțiuni care nu funcționează; făcându-i pe copii să accepte limitările și restricțiile; facilitând renunțarea la cererile inutile. Doar prin această adaptare copilul se poate împăca cu circumstanțele care nu pot fi schimbate. Prin acest proces, copilul descoperă de asemenea că poate trăi și dacă nu i se îndeplinesc dorințele. Adaptarea îi permite

copilului să-și revină în urma traumelor și a pierderilor. Aceste lecții nu pot fi predate direct, nici rațional, nici prin intermediul consecințelor. Ele sunt cu adevărat învățături ale inimii, însușite doar în urma sedimentării inutilității.

Părintele trebuie să fie atât un agent al inutilității, cât și un înger al alinării. Este cea mai mare provocare. Pentru a facilita adaptarea, părintele trebuie să danseze cu copilul prin lacrimi, prin renunțare și prin toate cele care apar în urma acesteia.

Prima parte a acestui dans de adaptare este reprezentarea „zidului de inutilitate" copilului. Uneori zidul este rezultatul acțiunilor noastre, dar de cele mai multe ori apare din cauza realităților și limitărilor vieții de zi cu zi: „sora ta a spus nu", „asta nu va merge", „nu te pot lăsa să faci asta", „nu-i destul", „asta e tot pentru astăzi", „nu te-a invitat și pe tine", „nu voia să te asculte", „Sally a câștigat jocul", „bunica nu poate veni". Aceste realități trebuie prezentate într-un mod ferm, pentru a nu deveni probleme. Echivocurile – raționamentele, explicațiile, justificările – duc la eșecul adaptării. Dacă există măcar o șansă ca lucrurile să se schimbe, adaptarea nu va avea loc. Copilul trebuie să se adapteze la starea lucrurilor, nu la ceea ce el – sau chiar noi – am dori.

Eșecul în a fi fermi când ceva este de neschimbat îl determină pe copil să caute rute de scăpare din realitate, dejucând astfel procesul adaptativ. Vor fi destule ocazii de a vă explica motivele, dar numai după ce inutilitatea schimbării lucrurilor a fost acceptată.

A doua parte a dansului de adaptare este să-i fim alături copilului care trăiește frustrarea și să-l alinăm. Odată ce zidul inutilității a fost ridicat – într-un mod ferm, dar lipsit de asprime – este momentul să ajutăm copilul să-și dea frâu liber lacrimilor. *Scopul nu ar trebui să fie predarea unei lecții, ci trecerea de la frustrare la tristețe.* Lecția va fi învățată spontan odată ce sarcina este îndeplinită. Putem spune lucruri precum „E greu când lucrurile nu merg cum vrei", „știu că ai vrut să se întâmple asta", „ai sperat la un răspuns diferit", „aș vrea ca lucrurile să stea altfel". Din nou, mult mai important decât cuvintele este ca copilul să înțeleagă că suntem de partea sa, nu împotriva lui. La momentul oportun, adăugarea unei note de tristețe în voce poate declanșa trecerea spre lacrimi și dezamăgire. Identificarea acestui moment necesită un pic de exercițiu; dacă acționăm prea repede sau cu prea multe cuvinte putem obține rezultatul opus. Dansul nu poate fi coregrafiat; părintele trebuie să înainteze orbește. Și aici învățăm prin încercare și eroare.

Uneori părintele parcurge toți pașii corecți și totuși eșuează lamentabil în amorsarea procesului de adaptare. Problema poate fi legată de percepția copilului, care nu-și vede părintele ca pe o sursă sigură de atașament. Mai des, copilul întârzie să plângă deoarece procesul de adaptare este blocat: un efect al faptului că acesta este prea apărat împotriva vulnerabilității. Inutilitatea nu se sedimentează.

Adaptarea funcționează în ambele sensuri. Uneori noi, părinții, trebuie să ne adaptăm la lipsa de adaptare a copiilor noștri. Când procesul care promovează disciplina naturală nu este activ în copil, nu trebuie să insistăm. În astfel de momente trebuie să ne regăsim propria tristețe și să renunțăm la așteptările inutile. Renunțând la ceea ce nu funcționează, ne creștem șansele de a găsi ceva care funcționează. Dacă semnele prevestitoare ale adaptării lipsesc – dacă ochii copilului nu se umezesc când planurile îi sunt dejucate, dacă pierderea nu provoacă tristețe, dacă nu se face trecerea de la furie la tristețe – părintele va trebui să găsească alt mod de a face ordine în haos. Din fericire, aceste alte moduri există.

Solicitați bunele intenții în loc să cereți comportament adecvat

A patra modificare în gândire necesită transferul atenției de la comportament la intenție. Intențiile sunt mult subevaluate. Sentimentul predominant în societatea noastră este că intențiile nu sunt suficient de bune, că doar comportamentul corespunzător poate fi acceptat și aplaudat. Nu cu bune intenții este pavat drumul spre iad? Din perspectiva dezvoltării, nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Bunele intenții sunt precum aurul: intenția este sămânța valorilor și precursoarea responsabilității. Ele pregătesc scena pentru sentimentele contradictorii. A neglija intenția înseamnă a nu lua în considerare una dintre cele mai valoroase resurse în experiența unui copil.

Oricând este posibil, obiectivul nostru ar trebui să fie să solicităm bunele intenții ale copilului. Succesul cere, din nou, dorința copilului de a fi bun pentru noi, de a fi deschis influențelor noastre. Primul pas, ca întotdeauna, este reprezentat de colectarea copilului, de cultivarea legăturii care ne dă putere.

Ne folosim apoi influența pentru a îndrepta copilul în direcția bună – sau cel puțin într-o direcție incompatibilă cu necazurile. Nu este suficient să știe ce dorim. Intenția de a se conforma trebuie să-i aparțină. În cazul unui copil mic care nu dorește să meargă cu mami, acesta trebuie întâi colectat și apoi trebuie îndrumat în direcția

dorită. „Ai putea să-i dai acum un pupic și o îmbrățișare bunicii, și apoi să-ți iei rămas-bun?" „Am nevoie de puțin ajutor să duc astea la mașină. Ai putea să le duci tu pentru mine?" Trucul este să pui mâinile copilului pe volan așa cum în parcurile de distracții multe dintre jocuri au mici volane care nu direcționează de fapt trenurile sau vehiculele, însă îi permit micului conductor să creadă că el este la conducere. Este și mai bine să anticipăm problemele înainte de a apărea, apelând la auto-stăpânirea copilului. De exemplu, dacă știți că momentul plecării va fi întâmpinat cu un refuz, colectați din timp copilul și cereți-i să vină atunci când îl anunțați că este timpul de plecare. „O să fii gata să-ți iei pantofii când va trebui să mergem?" Recunoașterea faptului că ar putea fi greu pentru copil, în timp ce-l întrebați dacă crede că va reuși ar trebui să-l facă să colaboreze.

Solicitarea bunelor intenții ale copiilor mai mari implică împărtășirea propriilor valori cu ei sau descoperirea în ei a semințelor acestor valori. De exemplu, un părinte ar putea împărtăși propriile sale scopuri cu privire la gestionarea frustrării: „Sunt mereu mândru de mine când reușesc să mă simt frustrat fără să insult pe nimeni. Cred că ești destul de mare acum să încerci și tu. Ce crezi? Vrei să încerci?" Pentru copiii care au tendința de a reacționa intens, este posibil să fie nevoie de o discuție preventivă înainte ca ei să se implice în activități potențial creatoare de probleme. „Știu că uneori când te distrezi te lași dus de val și uiți să te oprești când ți-o cere cineva. Pot conta pe tine că o să încerci? Știu că îți place foarte mult când ceilalți copii sunt aici la joacă și ai vrea să dureze cât mai mult."

Nu susținem că solicitarea bunelor intenții va conduce automat la comportamentul dezirabil. Chiar și pentru adulți, bunele intenții nu se traduc mereu în acțiune. Dar copilul trebuie să pornească de undeva, și îndreptarea lui în direcția potrivită este un bun început.

Solicitând o intenție bună, încercăm să atragem atenția nu asupra voinței noastre, ci asupra voinței copilului. În loc de „vreau ca tu să...", „trebuie ca tu să...", „ți-am spus să...", „trebuie...", provocați o declarație de intenție, sau cel puțin o aprobare din cap: „pot conta pe tine să...?", „vrei să încerci să...?", „crezi că ai putea să...?", „ești gata să...?", „crezi că te descurci acum?", „vei încerca să ții minte?". Desigur, există situații în care trebuie să ne impunem voința. Oricât de necesar ar fi, nu va duce la bune(le) intenții din partea copilului. În plus, impunerea propriei voințe este mereu contraproductivă dacă este prea coercitivă sau în afara unei bune legături.

Solicitarea bunelor intenții este o practică părintească sigură și foarte eficientă. Transformă copilul dinăuntru spre în afară. Ceea ce nu poate fi obținut prin solicitarea bunelor intenții nu va fi probabil obținut nici prin alte metode.

Este esențial să recunoaștem intențiile pozitive ale copilului în loc să-l identificăm cu impulsurile, acțiunile sau eșecurile sale. Părintele trebuie să ofere cât mai mult sprijin și încurajare posibil: „știu că nu asta ți-ai dorit să se întâmple", „e în regulă, o să ajungi și acolo", „mă bucur că nu ai vrut, asta-i important". Dacă nu îndepărtăm înțepătura din eșecurile inevitabile, copilul va fi tentat să renunțe. Intențiile trebuie îngrijite cu atenție pentru a putea fi ulterior fructificate.

Dacă nu reușim să facem primii pași în solicitarea bunelor intenții înseamnă că fie copilul nu este suficient de matur, fie noi nu suntem destul de convingători – sau există probleme în relația de atașament. Atașamentul copilului față de noi poate fi blocat - copilul se apără împotriva acestuia – sau insuficient dezvoltat. Incapacitatea noastră de a solicita bunele intenții ar trebui să ne alerteze cu privire la aceste probleme ascunse și să ne determine să acționăm pentru a le rezolva. Chiar și eșecurile noastre pe termen scurt pot servi, în acest fel, unui scop pozitiv pe termen lung. A insista pe comportamentul „rău" al copilului când nici măcar nu putem solicita o intenție de a fi bun înseamnă să punem căruța înaintea cailor.

Stârniți sentimentele contradictorii în loc să încercați să stopați comportamentul impulsiv

„Nu mai lovi", „Nu mă întrerupe", „Termină odată", „Lasă-mă-n pace", „Nu te mai purta ca un bebeluș", „Nu mai fi atât de nepoliticos", „Abține-te", „Nu mai fi așa agitat", „Nu te prosti", „N-o mai bate la cap", „Nu fi așa răutăcios". Încercarea de a opri comportamentul impulsiv este similară cu așezarea în fața unui tren de marfă, ordonându-i să se oprească. Atunci când comportamentul unui copil este condus de instinct și emoție, avem șanse foarte mici să facem ordine prin intermediul confruntării și a comenzilor lătrate.

A existat o vreme în istoria psihologiei când creierul copilului era văzut ca o tabula rasa, o tablă goală, liberă de forțele interne care fac un copil să acționeze într-un fel sau altul. Dacă ar fi așa, comportamentul copiilor ar fi relativ ușor de ținut sub control, fie prin intermediul îndrumărilor, fie prin cel al consecințelor. Deși mulți părinți și educatori încă acționează sub imperiul acestei iluzii, știința modernă a demonstrat o perspectivă complet diferită.

Neuropsihologii care studiază creierul uman descoperă rădăcinile instinctuale ale comportamentului. Multe dintre răspunsurile copilului sunt conduse de instincte și emoții care apar spontan și automat, nu în urma deciziilor conștiente. În cele mai multe împrejurări, copiii (și alte ființe imature) au primit deja ordine interne de a se comporta într-un anumit fel. Copilul temător urmează ordinele instinctive de evitare. Copilul nesigur poate fi determinat să se agațe. Frustrarea induce adesea nevoia de a plânge sau de a ataca. Copilul care se opune contracarează automat voința altuia. Când un copil este impulsiv, impulsurile îl conduc. Există ordine în acest univers, dar nu tipul de ordine pe care l-am dori noi. Creierul își face doar treaba, coordonând copilul în funcție de emoțiile și instinctele activate.

Există o alternativă la confruntare. Cheia autocontrolului nu este puterea voinței, așa cum am crezut odată, ci sentimentele contradictorii. Atunci când impulsurile conflictuale se amestecă, ordinele se anulează reciproc, lăsând copilul pe locul șoferului. O nouă ordine apare atunci când comportamentul este bazat pe intenție, și nu pe impuls. Un astfel de comportament este mult mai puțin impulsiv și deci este mult mai maleabil. Treaba noastră este să-l facem pe copil să conștientizeze gândurile și sentimentele conflictuale care există în interiorul său. Amintiți-vă, din capitolul 9, că sensul de bază al moderării este amestecarea diferitelor elemente – și noi trebuie să facem exact acest lucru! Mai degrabă decât să ne referim la comportament, stârnim *elementul moderator* pentru a atenua impulsul care-i creează probleme copilului.

În cazul unui copil agresiv, de exemplu, vrem să atragem în conștiința sa sentimentele, gândurile și impulsurile care ar intra în conflict cu atacul. Acest scop nu poate fi atins prin confruntare. Confruntarea duce, în cel mai bun caz, la o complianță de fațadă sau, pe de altă parte, la defensivă. Nu face nimic pentru a dezvolta controlul din interior al impulsurilor. Elementele moderatoare ar putea fi sentimentele de afecțiune, de iubire sau de alarmă. Copilul ar putea fi preocupat de rănire sau ar putea simți anxietate în legătură cu intrarea în necaz. Dacă copilul este condus de impulsurile de contravoință, am putea dori să aducem la nivelul conștiinței sentimentele puternice de atașament, dorința de a se face plăcut sau de a se ridica la înălțimea așteptărilor. Trucul constă în aducerea în conștiință a sentimentelor contradictorii în același timp.

Atunci când atragem sentimentele conflictuale la nivelul conștiinței, trebuie să ne situăm în afara incidentului care a produs problema și înăuntrul relației, de unde putem prelua conducerea.

Ar trebui să încercăm să preluăm conducerea abia când intensitatea sentimentelor a scăzut puțin.

Este întotdeauna mai înțelept să-i amintim copilului întâi de impulsurile moderatoare decât de emoțiile necontrolate care l-au făcut să dea de necaz. Odată ce copilul se simte afectuos și prietenos putem vorbi despre frustrarea de dinainte. „Ce bine ne simțim acum împreună. Îmi aduc aminte că dimineață nu erai prea fericit cu mine. De fapt, erai așa de supărat, mi-ai arătat-o." Trebuie să facem puțin loc pentru aceste sentimente contradictorii. „Nu-i ciudat cum putem să ne supărăm atât de tare pe cei pe care-i iubim?" Similar gestionăm sentimentele de contravoință. „Se pare că acum e ușor să faci ce te rog. Acum vreo două ore, simțeai că-ți dau ordine."

Abordarea comportamentului-problemă cu ajutorul elementului moderator este potrivită din perspectiva atașamentului. Noi ca părinți îl ajutăm să vadă elementele conflictuale. Le invităm să existe împreună și comunicăm acceptarea a ceea ce se află în interiorul copilului. Acest tip de disciplină îi apropie pe copii de noi în loc să-i îndepărteze.

Le spunem adesea copiilor să termine – de parcă ar putea să-și opereze psihicul! Nu putem scăpa de comportamentul adânc înrădăcinat în instinct și emoții. Impulsurile ne rămân alături toată viața. Dacă nu suntem amorțiți, simțim cu toții impulsurile asociate cu rușinea, nesiguranța, gelozia, posesivitatea, teama, frustrarea, vina, contravoința, teroarea sau mânia. Răspunsul naturii nu constă în a elimina ceva, ci în a adăuga conștiinței ceva care, dacă este nevoie, controlează impulsurile în cauză.

Când aveți de-a face cu un copil impulsiv, încercați să modelați comportamentul dorit în loc să cereți maturitate

Nu toți copiii sunt pregătiți pentru modurile mai avansate de încurajare și predare a disciplinei pe care le-am discutat până aici. Aceia care, de exemplu, încă nu au dezvoltat sentimentele contradictorii sunt incapabili de experiențe moderatoare, indiferent de cât de pricepuți sau zeloși am fi noi.

Copiilor care au probleme cu autocontrolul le lipsește de asemenea abilitatea de a recunoaște impactul comportamentului lor sau de a anticipa consecințele. Ei sunt incapabili să se gândească de două ori înainte de a acționa sau să aprecieze efectul acțiunilor lor asupra altora. Le lipsește de asemenea capacitatea de a privi simultan lucrurile și din alte perspective decât cele proprii. Acești copii sunt adesea judecați ca insensibili, egoiști, necooperanți, necivilizați

și chiar nepăsători. Dacă-i percepem doar în acest fel riscăm însă să devenim iritați din cauza comportamentului lor și să le cerem lucruri pe care nu au cum să le îndeplinească. Copiii limitați la conștientizarea unidimensională nu pot executa nici măcar cerințele simple de a fi buni, de a nu fi nepoliticoși, de a nu întrerupe, de a fi drăguți, corecți, răbdători, de a nu face o scenă, de a nu fi răutăcioși, de a încerca să se înțeleagă sau o mulțime de alte ordine pe care le putem da răstit. Nu-i putem face pe copii să fie mai maturi decât sunt, indiferent cât de mult insistăm să „crească". Este frustrant să ne așteptăm să facă imposibilul și, chiar mai rău, să le sugerăm că este ceva în neregulă cu ei. Copiii nu pot suporta o asemenea rușine fără a deveni defensivi. Pentru a ne păstra relația cu un copil încă incapabil de funcționare matură, trebuie să renunțăm la cererile și așteptările nerealiste.

Există un alt mod de a gestiona copiii imaturi: în loc să le cerem să prezinte în mod spontan un comportament matur, putem să le scriem scenariul comportamentului dorit. Urmarea indicațiilor noastre nu-l va face pe copil mai matur, dar îi va permite să funcționeze în situații sociale pentru care altfel nu ar fi încă pregătit din punctul de vedere al dezvoltării.

A scrie scenariul comportamentului unui copil înseamnă a-i oferi indicii despre ce și cum să facă. Când copiii nu sunt încă apți să progreseze în mod spontan, acțiunile lor trebuie orchestrate sau coregrafiate de cineva de care copilul ascultă: „așa se ține un bebeluș", „hai să-l lăsăm și pe Matthew", „dacă ai o îmbrățișare pentru bunică, acum ar fi momentul potrivit să i-o dai", „mângâiem pisica așa", „acum e rândul lui tati să vorbească", „acum e momentul să vorbești în șoaptă".

Pentru un scenariu de succes, adultul trebuie să-i ofere indicii copilului. Din nou, începem de la bază: colectăm întâi copilul, pentru a putea acționa din interiorul relației. Seamănă foarte mult cu situația mamei-gâscă și a puilor ei: întâi trebuie să-și alinieze bobocii înainte de a le corecta comportamentul. Odată ce copilul ne urmează, suntem liberi să preluăm conducerea. Desigur, abilitatea noastră de a prescrie comportamentul unui copil va fi doar la fel de bună ca și atașamentul copilului față de noi. Nu trebuie să fie deosebit de adânc sau vulnerabil, ci doar suficient de puternic pentru a provoca instinctele de copiere și imitare.

Pentru o îndrumare reușită, indiciile cu privire la ce și cum trebuie făcut trebuie date astfel încât copilul să le poată urma. Instrucțiunile negative nu funcționează pentru că ele nu-i transmit

copilului ce să facă. De fapt, copilul imatur și blocat înregistrează doar partea de acțiune a comenzii. „Nu"-ul este adesea șters din conștiență, ducând la comportamentul opus celui dorit. Atenția noastră trebuie deviată de la comportamentul care ne face probleme și ațintită asupra acțiunilor dezirabile. Modelarea comportamentului care să fie urmat de către copil este și mai eficientă. Rezultatul final este creat mai întâi în mintea adultului, ca în cazul regizorului care lucrează cu actorii sau al coregrafului care lucrează cu dansatorii.

Un exemplu de scenariu care să ducă la comportamentul dorit – unul cu privire la care suntem predispuși să fim intuitivi – este învățarea unui copil să schieze. În acest caz, suntem destul de conștienți de faptul că este nefolositor să-i spunem copilului „ține-ți echilibrul", „să nu cazi!", „încetinește", „schiază controlat", „fă o întoarcere". Acestea vor fi rezultatul comportamentului modelat corespunzător, dar nu putem cere aceste lucruri, cel puțin nu până când copilul știe să schieze. În schimb îi putem arăta copilului cum să facă o felie de pizza cu schiurile și apoi îi putem oferi indicii pe care să le poată urma – precum „fă o pizza", „retrage-te în partea dreaptă", „atinge-ți genunchii" și așa mai departe. Rezultatul final vor fi echilibrul, opririle și întoarcerile. E ca și cum un schior novice ar ști să schieze; în realitate copilul urmează doar indicațiile până când acțiunile devin înrădăcinate și, în final, autogenerate. Spre deosebire de schi, în ceea ce privește interacțiunile umane nu dobândim capacitatea de a genera în urma acțiunilor și răspunsurilor adecvate decât la maturitate.

Când vine vorba despre comportamentul social, nu trebuie să ne concentrăm asupra relației dintre copii. Acest proces de direcționare este unul în care copilul urmează adultul. Scrierea unui scenariu nu este menită să învețe copilul deprinderile sociale – în general un exercițiu de inutilitate –, ci pentru a orchestra interacțiunile sociale până la sosirea maturității și a socializării veritabile. De aceea centrul atenției este pe urmarea indicațiilor adultului, și nu pe relația dintre copii.

Următoarea poveste mi-a fost spusă de o prietenă apropiată a cărei slujbă implica supervizarea profesorilor. Acest incident a avut loc atunci când observa o învățătoare de clasa a doua, cu o reputație excelentă din cauza modului în care se purta cu elevii. Un elev cu nevoi speciale a cerut voie să părăsească clasa pentru a merge la baie. La revenirea în clasă, a exclamat că de data aceea reușise singur. Nu era conștient că pantalonii și lenjeria îi erau încă în jurul gleznelor. Ceea ce s-a întâmplat în continuare a fost uluitor. În loc de râsul general la care s-ar aștepta cineva într-o asemenea situație, elevii

s-au întors pentru a se uita la învățătoare. Ea a aplaudat apreciativ și toți elevii i-au urmat exemplul.

Interacțiunea a fost minunat de civilizată și incredibil de plăcută. Atât maturitatea, cât și priceperea sunt necesare pentru a simți vulnerabilitatea cuiva și a acționa în apărarea acesteia. Maturitatea și priceperea aparțineau însă învățătoarei, nu elevilor. Ceea ce apărea drept competență socială în acest caz reprezenta de fapt o simplă urmare a indicațiilor. Răspunsul nu stătea în relația dintre elevi, ci în cea dintre fiecare dintre aceștia și învățătoare. Ființele imature nu ar trebui lăsate de capul lor în interacțiuni sociale.

Multe tipuri de comportament pot fi prescrise: corectitudinea, ajutorul, împărțeala, cooperarea, conversația, gentilețea, considerația, buna înțelegere. Deși faptul de a-i face pe copii să se poarte matur nu-i face maturi, îi va ajuta să stea departe de necazuri până când impedimentele care stau în calea maturizării pot fi abordate. Ajutorul dat copiilor pentru a sta departe de necazuri prin prescrierea comportamentelor păstrează relația de atașament și acționează în ambele sensuri – ajută atașamentul lor față de noi și al nostru față de ei.

Când nu puteți schimba copilul, încercați să schimbați lumea acestuia

Cu cât copiii au nevoie de mai puțină disciplină, cu atât mai eficientă va fi oricare metodă. Reversul este de asemenea adevărat: cu cât copilul are mai multă nevoie de disciplină, cu atât mai puțin eficiente vor fi tehnicile de disciplinare predate în general.

Ceea ce face orice copil greu de disciplinat este absența factorilor care oferă baza pentru principiile noastre naturale de a organiza comportamentul. Este dificil să disciplinăm un copil căruia nu i se pot induce gândurile și sentimentele care i-ar ține sub control impulsurile cauzatoare de probleme, care nu poate fi determinat să-și formeze bunele intenții, care este incapabil să simtă inutilitatea unui curs al acțiunii și căruia-i lipsește motivația de a fi bun pentru cei responsabili de el. În cazul acestor copii suntem tentați să folosim o mână de fier. Din nefericire, adăugarea forței are în general exact efectul contrar din același motiv pentru care copilul este greu de disciplinat de la început: constrângerea generează contravoință, pedeapsa provoacă răzbunare, țipetele duc la ignorare, sancțiunile provoacă agresiune, time-outurile duc la detașare emoțională. Când încercările rezonabile de disciplinare nu funcționează, răspunsul nu stă în creșterea intensității disciplinei, ci în schimbarea metodei.

Dat fiind faptul că tehnicile coercitive sunt în cele din urmă autodistructive, ajungem acum la ultimul, dar nicidecum cel mai puțin important instrument din trusa cu unelte a tehnicilor naturale de disciplinare: ordonarea mediului copilului. Intenția nu este de a schimba sau extirpa comportamentul „rău", ci de a modifica experiențele care duc la apariția acestuia. În loc să încercăm să schimbăm copilul, poate fi mai fructuos, când este posibil, să modificăm circumstanțele și situațiile care declanșează comportamentul-problemă.

Pentru ca această metodă să fie eficientă, este necesar ca părintele să aibă: (1) abilitatea de a simți inutilitatea celorlalte modalități de disciplinare și să renunțe la ceea ce nu funcționează, (2) intuiția despre factorii din mediul copilului care declanșează comportamentul problematic și (3) o oarecare abilitate de a schimba sau controla acești factori adverși. Este nevoie de un părinte cu adevărat adaptabil pentru a simți inutilitatea insistării asupra comportamentului și criticării a ceea ce părintele nu poate schimba: în acest caz, comportamentul impulsiv al copilului. Este nevoie de un părinte înțelept pentru a schimba atenția asupra factorilor la care reacționează copilul: circumstanțele și situațiile care-l înconjoară. Cu alte cuvinte, un părinte trebuie întâi să renunțe la încercările de a schimba copilul.

Intuiția este cheia. Părintele trebuie să treacă peste problema comportamentului pentru a vedea la ce anume reacționează copilul. Felul în care vedem problema determină în cele din urmă acțiunea. Dacă ceea ce percepem este un copil încăpățânat, suntem înclinați să ne concentrăm atenția pe repararea comportamentului care ne displace. Dacă, în loc de aceasta, am accepta că copilul este pur și simplu condus de impulsuri, am fi mai în măsură să schimbăm situația care a provocat respectivele impulsuri. Dacă tot ceea ce vedem este un copil făcând o criză sau lovind pe cineva, suntem predispuși să ne concentrăm asupra agresivității. Dacă, pe de altă parte, recunoaștem inabilitatea copilului de a face față frustrării pe care o resimte, am putea încerca să schimbăm circumstanțele care-l supără. Dacă vedem doar un copil care sfidează cererile noastre de a rămâne în cameră la ora de culcare, putem trata această situație ca pe un caz de neascultare. Dar dacă am percepe, în schimb, un copil mic copleșit de teama de separare sau de întuneric, am face tot posibilul pentru ca momentul culcării să nu fie atât de amenințător. Dacă vedem un copil care refuză să facă ce i se spune, dorim să retezăm neascultarea de la rădăcină. Dacă, în schimb, ne dăm seama

că acesta se apără de presiunea pe care o resimte, putem reduce presiunea aplicată. Putem confrunta un copil cu privire la „prostele" sale maniere dacă îl vedem pur și simplu ca fiind nepoliticos față de un adult când refuză să comunice. Dacă observăm că timiditatea sa inerentă inhibă interacțiunile sale cu adulții necunoscuți, facem tot ce putem pentru a-l liniști. Dacă-l considerăm pe copil mincinos, confruntăm neadevărurile sale într-o manieră critică și severă; dacă am avea înțelepciunea de a înțelege că ascunde adevărul doar pentru că este nesigur cu privire la dragostea noastră și nu vrea să riște furia sau dezamăgirea din partea noastră, am face tot ce ne-ar sta în puteri pentru a-i reda sentimentul de siguranță absolută. „Cine este singurul care are motive pentru a ieși din realitate mințind?" a scris Friedrich Nietzsche. „Acela care suferă de pe urma ei."

În toate aceste situații, intervenția noastră va fi doar atât de eficientă pe cât de profunde sunt intuițiile noastre. Dar când mediul copilului îi afectează comportamentul, iar acesta este în afara controlului său sau al nostru, este pur și simplu logic să ne mutăm atenția de la comportament la factorii care-l provoacă.

Dar dacă vom altera constant situațiile în care se află copilul pentru a reduce frustrarea sau presiunea pe care le trăiește, nu riscăm să subminăm adaptarea copilului la lume? Nu-i creăm o dependență nesănătoasă față de noi? Acest lucru este foarte adevărat. În munca mea cu părinții întâlnesc mulți părinți implicați și sensibili care, fără să vrea, interferează cu adaptarea copilului ducând această metodă la extrem. Nu ar trebui niciodată folosită excluzând toate celelalte metode de disciplină, precum evidențierea sentimentelor de inutilitate la întâlnirea cu lucruri care nu pot fi sau care nu trebuie schimbate. Oricând este posibil, trebuie să profităm de ocazia de a ajuta copilul să treacă de la frustrare la inutilitate, de a cultiva sentimentele contradictorii sau de a solicita bunele intenții. Dacă putem încuraja o schimbare pozitivă în copil, nu ar trebui să încercăm să schimbăm, în loc de asta, lumea acestuia.

Ne întoarcem puțin la subiectul structurii, pe care l-am atins în ultimul capitol. Folosirea structurii și rutinei reprezintă un mod eficient de a pune lumea, și deci comportamentul copilului în ordine. Cu cât mai puțin receptiv este copilul față de alte metode, cu atât mai mult trebuie să compensăm prin structurarea vieții lui. Structurile creează un mediu previzibil, impunând ritualuri și rutine de care este nevoie. Aceasta a fost una dintre funcțiile tradiționale ale culturii, însă pe măsură ce obiceiurile și ritualurile dispar, viața devine mai puțin structurată, mai haotică. Într-o astfel de atmosferă, copiii care

sunt imaturi își pierd controlul. Părinții reacționează devenind și mai prescriptivi și constrângători. Combinația este dezastruoasă.

Trebuie create structuri pentru mese și pentru culcare, pentru despărțiri și reuniuni, pentru igienă și pentru strânsul lucrurilor, pentru interacțiunile și apropierea din familie, pentru exerciții și teme, pentru joaca emergentă, autodirijată și pentru solitudinea creativă. Structurile reușite nu atrag atenția asupra lor sau asupra scopurilor ascunse, și minimalizează constrângerile și necesitatea de a-i comanda copilului. Structurile reușite nu sunt doar restricții, ci sunt creative. De exemplu, o rutină foarte importantă este legată de locul și timpul în care îi citim copilului. Scopul principal al acestei structuri este să creeze oportunitatea pentru apropierea și conectarea unu-la-unu și copilul să fie captivat de literatura de calitate în absența constrângerilor.

Cu cât mai blocat este copilul, cu atât sunt mai importante rutinele. Acestea oferă familiaritate, ceva după care copiii blocați tânjesc instinctiv. Ele creează bune obiceiuri. Cel mai important, rutinele scad nevoia de comenzi și constrângeri din partea adulților, prevenind conflictele inutile.

Pe parcursul acestui capitol am evitat metodele care ar îndepărta copilul de noi. Părinții din trecut au scăpat poate folosind aceste tehnici, dar, dacă s-a întâmplat așa, a fost doar pentru că nu aveau motive să se teamă de competiția cu care sunt confruntați mulți dintre părinții de astăzi. Mai demult nu exista orientarea către egali care să atragă copiii în afara cercului familiei. Astăzi nu mai avem altă opțiune decât să folosim metode de disciplinare care păstrează legătura cu copiii noștri și care încurajează maturizarea. La maturitate – soluția problemelor de disciplină – nu se poate ajunge peste noapte, dar răbdarea ne va fi răsplătită. Și chiar și pe termen scurt, ca părinți avem destul probleme și fără să ne provocăm copiii.

Partea a cincea

Prevenirea orientării spre egali

17

Nu curtați competiția

Nu trebuie să ne lăsăm înlocuiți de egalii copiilor noștri - păstrând în minte, desigur, că dușmanul este reprezentat nu de prietenii copiilor, ci de orientarea către egali.

Am fost păcăliți de orientarea spre egali, așa cum locuitorii Troiei antice au fost păcăliți de calul troian. Crezând că marea statuie din lemn era un dar de la zei, troienii l-au adus în cetate, pregătind astfel scena distrugerii lor. În același fel, părinții și profesorii de astăzi văd interacțiunile timpurii și extinse între copii într-o lumină pozitivă. Le încurajăm, fără să fim conștienți de riscurile care apar atunci când aceste interacțiuni au loc în absența conducerii și supravegherii adulților. Nu facem distincția între relațiile copiilor formate sub îndrumarea conștientă și pozitivă a adulților și contactele care apar în cadrul vidurilor de atașament. Fără să vrem, încurajăm orientarea spre egali să saboteze atașamentul copiilor față de noi. Dacă troienii și-ar fi putut vedea dușmanii greci pândindu-i din mașinăria înșelătoare, nu s-ar fi lăsat păcăliți. Asta este problema astăzi. Calul troian al orientării spre egali este văzut mai degrabă ca un dar decât ca amenințarea care este de fapt.

Eșecul nostru de a-i prevedea efectele negative este de înțeles, de vreme ce primele sale fructe sunt atrăgătoare și îmbietoare. La prima vedere copiii orientați spre egali par a fi mai independenți, mai puțin lipicioși, mai docili, mai sociabili și mai sofisticați. Nu este de mirare că ne lăsăm păcăliți, dată fiind lipsa noastră de conștientizare a mecanismelor implicate și a consecințelor pe termen lung. Cum putem deci evita capcana?

Nu vă lăsați păcăliți de primele roade ale orientării către egali

Abilitatea copiilor de a petrece timp împreună și de a se distra e înțeleasă de mulți adulți ca emancipare. Egalii copiilor sunt adesea văzuți ca niște bone. Mai ales în cazurile în care părinții nu se mai pot baza pe bunici, familia extinsă și comunitate pentru a împărți sarcinile legate de creșterea copiilor, egalii copiilor par adesea un dar divin, dând părinților și profesorilor obosiți și blazați o pauză. Câți dintre noi nu ne-am simțit recunoscători atunci când invitația unui prieten de-al copilului ne-a eliberat o zi de sfârșit de săptămână pentru relaxare sau ne-a oferit timpul necesar terminării unui proiect? Copiii par fericiți, iar sarcina noastră este ușurată. Nu ne putem însă imagina cât timp, energie, chetuieli și tehnici de remediere ne vor costa aceste experiențe în anii următori dacă orientarea spre egali preia conducerea.

În comparație cu copiii orientați spre adulți, cei orientați spre egali par mai puțin solicitanți și mai maturi. Ei nu mai pun presiune pe noi să facem lucruri împreună, să fim implicați în viețile lor, să le ascultăm preocupările, să-i ajutăm cu probemele. Din punctul de vedere al prețului ridicat pe care-l punem pe independență – a noastră și a copiilor – orientarea spre egali arată bine. Uităm că a crește cere timp. În cultura noastră postindustrială suntem mereu grăbiți. Probabil că nu ne-am lăsa atât de ușor păcăliți de falsele impresii dacă nu am fi atât de nerăbdători să ne crească copiii.

Acești copii sunt capabili să se desprindă de noi mai devreme doar pentru că se țin unii de alții. Pe termen lung sunt însă mai predispuși să rămână blocați în imaturitate. Sunt mai puțin predispuși să gândească pentru ei, să-și stabilească singuri cursul, să ia decizii, să găsească un sens în viață și să fie propriii lor stăpâni.

La început, acești copii tind să fie mai docili, ceea ce ne liniștește. Costul acestei impresii greșite, pierderea abilității de a fi învățați, a fost discutat în capitolul 13. Orientarea spre egali poate face copilul să fie mai atașat de școală temporar, datorită efectelor separării asupra învățării. Școala îndepărtează copiii de casă, separă copiii orientați spre părinți de adulții de care sunt atașați. Pentru astfel de copii anxietatea de separare va fi intensă, iar sentimentul de dezorientare la școală, acut. Mulți dintre noi suntem capabili să ne amintim primele noastre zile la școală – nodul din stomac, sentimentul de dezorientare și confuzie, căutarea disperată a ceva sau a cuiva familiar. Pentru copiii mici această dezorientare este adesea

de nesuportat, iar anxietatea crescută pe care o provoacă interferează cu învățarea. Anxietatea ne „prostește", ne scade coeficientul de inteligență funcțional. Starea de alertă ne afectează abilitatea de a ne concentra și de a ne aminti. Anxietatea îngreunează citirea indiciilor și urmarea indicațiilor. Copilul pur și simplu nu poate învăța bine când e speriat și se simte pierdut.

Copiii deja orientați spre egali la vremea când încep școala nu se mai confruntă cu aceeași dilemă. În primele zile la grădiniță un copil orientat spre egali va părea mai deștept, mai încrezător și mai pregătit să beneficieze de pe urma experienței educaționale. Copilul orientat spre părinte, afectat de anxietatea de separare, va părea, prin contrast, mai puțin capabil și adaptabil – cel puțin până când poate forma o relație de atașament puternică cu un educator. Copiii orientați către egali au toate avantajele în situațiile în care adulții sunt puțini și egalii abundă. Deoarece egalii sunt numeroși și ușor de depistat, copilul nu se simte niciodată singur sau nu simte lipsa îndrumărilor. Astfel, pe termen scurt, orientarea spre egali pare a fi un dar divin. Și cu siguranță că la această dinamică fac referire cercetările care descoperă beneficiile educației timpurii.

Pe termen lung, desigur, efectele pozitive asupra învățării ale anxietății și dezorientării reduse vor fi anulate gradual de efectele negative ale orientării spre egali. Urmează deci rezultatele cercetărilor care arată că avantajele timpurii ale educației preșcolare nu sunt sustenabile în timp.[1] Copiii orientați spre egali merg la școală pentru a fi cu prietenii lor, nu pentru a învăța. Dacă nici pe acești prieteni nu-i interesează învățatul, performanțele academice vor scădea. Când copiii merg la școală pentru a fi împreună, sunt predispuși să învețe doar atât cât să nu iasă în evidență, să rămână cu cei de vârsta lor. Mai mult decât atât, învățarea este irelevantă și poate fi chiar un risc pentru relația cu egalii.

Anxietatea vine de asemenea să afecteze școlarii orientați spre egali. Deoarece relațiile de atașament față de egali sunt nesigure prin însăși natura lor, anxietatea devine adesea o afecțiune cronică. Copiii orientați spre egali sunt printre cei mai agitați, mereu neastâmpărați și în stare de alarmă. În jurul grupurilor de copii orientați spre egali, hiperactivitatea este aproape palpabilă. Imuni la sentimentele vulnerabile de anxietate, copiii orientați spre egali trăiesc doar componenta lor fiziologică: agitație și neastâmpăr. Fie că este percepută conștient, fie că nu, teama interferează cu învățarea. Orientarea către egali poate inițial crește performanța academică, dar în final o sabotează. Pe măsură ce atașamentul copilului față de

egalii săi se intensifică, discrepanța dintre inteligență și performanță se va adânci. Tocmai condiția care le dă acestor copii un avantaj la început va ajunge să le submineze eforturile.

Interesant, copiii care învață acasă sunt actualmente printre favoriții marilor universități.[2] Conform lui Jon Reider, responsabil cu admiterea la Universitatea Stanford din California, aceștia sunt candidați dezirabili deoarece „elevii școliți acasă au anumite depinderi – motivație, curiozitate, responsabilitatea pentru propria educație – pe care liceele nu le inculcă prea eficient"[3]. Cu alte cuvinte, preșcolarii ar putea fi cei mai buni la început, dar copiii care învață acasă sunt cei mai buni la sfârșit, deoarece sistemul nostru educațional neglijează rolul crucial al atașamentului.

Grădinița nu este principala problemă, iar școlarizarea acasă nu este singura soluție. Factorul-cheie este reprezentat de dinamica atașamentului. Expunerea copiilor la experiențe care-i fac dependenți de egali nu funcționează. Experiența școlară a copiilor trebuie să se bazeze pe atașamentele față de adulți.

Timiditatea nu este o problemă

De obicei de gândim la timiditate ca la un defect, ceva de care dorim ca fiii noștri să scape. Și totuși, din punctul de vedere al dezvoltării chiar și acest handicap aparent are o funcție utilă. Timiditatea este o forță de atașament, menită să blocheze copilul din punct de vedere social, descurajând orice interacțiune cu cei din afara cercului său de legături sigure.

Copilul este timid în preajma oamenilor față de care nu este atașat. Este de așteptat ca copiii orientați spre adulți să fie naivi din punct de vedere social și stângaci în compania egalilor, cel puțin în primele clase. Prin contrast, copiii orientați spre egali par să fie foarte adaptați social. Acesta este punctul lor forte. Ei ar trebui să știe ce este la modă și ce nu, ce să îmbrace și cum să vorbească – inteligența lor este folosită în principal pentru a se citi unii pe alții cu privire la comportament și atitudine.

Mare parte din sociabilitatea copiilor orientați către egali este rezultatul pierderii timidității. Când egalii înlocuiesc adulții, timiditatea este inversată. Copilul devine timid în compania adulților și este gregar în cea a prietenilor săi. În preajma acestora, copilul iese din cochilie, își găsește cuvintele, se prezintă cu mai mare încredere în sine. Schimbarea personalității este impresionantă, și este corect să

acordăm credit orientării spre egali. Desigur, ne spunem, un astfel de rezultat dezirabil nu poate apărea din ceva problematic! Și totuși adevăratele abilități sociale și integrarea socială veritabilă – grija pentru ceilalți și atenția la sentimentele oamenilor pe care nu-i cunosc – nu vor fi, pe termen lung, atribute ale copiilor orientați către egali.

Copiii orientați către adulți își pierd mult mai greu timiditatea în preajma egalilor. Ceea ce va tempera în final timiditatea nu este orientarea spre egali, ci maturitatea psihologică ce dă naștere conștiinței de sine și capacității de a gestiona sentimentele contradictorii. Cel mai bun mod de a gestiona timiditatea este prin promovarea relațiilor apropiate cu adulții care au grijă de copil. Având atașamentul în minte, nu de timiditate ar trebui să fim îngrijorați, ci de lipsa ei în cazul atâtor copii în ziua de astăzi.

Stresul grădiniței în lipsa atașamentului

Situația curentă a grădinițelor ilustrează felul în care, neintenționat, curtăm competiția. Milioane de copii din lumea întreagă petrec astăzi majoritatea timpului într-o formă de îngrijire zilnică în afara casei. Conform statisticilor recente, majoritatea mamelor americane care muncesc se întorc la serviciu înainte de un an.[4] Creșele și grădinițele, cel puțin așa cum sunt în America, sunt o afacere riscantă. Copiii sunt stresați la creșă și grădiniță, după cum arată studiile recente. Nivelul cortizolului, hormonul stresului, este mai ridicat la grădiniță decât acasă.[5] Efectele stresante ale instituționalizării cresc odată cu timiditatea copilului. Așa cum am văzut, timiditatea reflectă lipsa legăturii emoționale. Un copil nu ar părea timid dacă s-ar simți în largul său cu cel care-l îngrijește. În absența unei legături calde, copilul înfruntă stresul dublu al separării de părinte și al necesității de-a avea de a face cu persoane pe care altfel instinctul său le-ar respinge.

Alte studii au arătat că, cu cât preșcolarii petrec mai mult timp împreună, cu atât sunt mai influențați de egalii lor.[6] Această influență este măsurabilă într-o perioadă de numai câteva luni. Băieții sunt mai susceptibili de a deveni orientați spre egali decât fetele, un rezultat care confirmă observația că atașamentul băieților față de părinți este adesea mai mic. Astfel, ei sunt mai predispuși să-și înlocuiască părinții cu egalii. Descoperirea cea mai importantă este aceea că, cu cât băieții se identifică mai mult cu prietenii lor, cu atât se opun mai mult contactelor cu adulții responsabili pentru ei.

Nu numai că semințele orientării spre egali sunt semănate încă din perioada creșei și grădiniței, dar și fructele ei devin evidente încă din cel de-al cincilea an de viață. Unul dintre cele mai cuprinzătoare studii realizate vreodată asupra acestui subiect a urmărit mai mult de o mie de copii de la naștere la grădiniță.[7] Cu cât mai mult timp petrecea copilul la creșă sau grădiniță, cu atât era mai probabil să dea dovadă de agresivitate și neascultare, atât acasă, cât și la grădiniță. Așa cum am discutat în capitolele anterioare, agresivitatea și neascultarea sunt moștenirea orientării spre egali. Cu cât mai mult timp au petrecut la grădiniță, cu atât acești copii au manifestat contra-voință, exprimată prin certuri, pârâ, răspuns urât educatorilor, eșecul în a urma instrucțiuni. Frustrarea lor intensă era indicată de crizele făcute, de bătăi, loviri, cruzime față de ceilalți, distrugerea propriilor lucruri. Acești copii erau de asemenea și mai disperați în ceea ce privea comportamentul de atașament: erau lăudăroși, fanfaroni, vorbeau neîncetat și căutau mereu atenție, așa cum este de așteptat în cazurile în care relațiile de atașament nu sunt funcționale.

Orientarea către egali nu este singura cauză a relațiilor de atașament perturbate, dar în lumea copiilor noștri este cea mai importantă. Văzute prin lentilele atașamentului, rezultatele acestor trei linii de studiu nu ar putea fi mai clare în a demonstra riscul de orientare spre egali la care sunt supuși copiii în creșe și grădinițe. Cea mai evidentă soluție ar fi să-i ținem acasă, mai ales pe cei mai timizi și mai vulnerabili, până ar fi suficient de maturi să poată face față stresului separării de părinți. Ca răspuns la rezultatele acestor studii, un număr de experți, printre care Stanley Greenspan[8] și Eleanor Maccoby[9], au sfătuit părinții să facă exact acest lucru, dacă dispun de resursele financiare necesare. În timp ce acest sfat este pertinent în lumina rezultatelor cercetătorilor, omite esențialul. Copiii nu trebuie neapărat să fie acasă, însă trebuie să se simtă ca acasă cu cei care sunt responsabili de îngrijirea lor. *Acasă* este o chestiune de atașament, iar atașamentul este ceva ce putem crea. Problema cu îngrijirea copiilor nu este legată de *gradul de rudenie*, ci de *conectare*.

Timiditatea unui copil într-un context anume ar trebui să ne arate că respectivul context nu este propice pentru copil, pentru a se lăsa îngrijit. Creăm acest context conectându-ne cu copilul. Cred că acest lucru este adevărat, chiar și când este vorba de nepoții mei. Prima provocare este să-i colectez. Odată ce am făcut-o, timiditatea se topește și ei devin receptivi la încercările mele de a le fi bunic.

Creșele și grădinițele nu trebuie neapărat să fie riscante, dar pentru a reduce riscul trebuie să fim conștienți de atașament. Adulții implicați trebuie să dorească să creeze un context de conectare cu copiii noștri. Între timp, există lucruri pe care le putem face noi, ca părinți, privind atât selectarea mediului copiilor, cât și încurajarea legăturilor dintre copiii noștri și adulții care au grijă de ei, ori de câte ori este posibil. Da, una dintre soluții ar fi să-i ținem acasă până când ne pot păstra aproape emoțional chiar dacă suntem separați fizic - sau până sunt suficient de maturi să funcționeze independent, indiferent de relația de atașament. Cealaltă soluție este să devină atașați de cei care-i îngrijesc și de educatori și profesori. Acest lucru ne va proteja copiii (și pe respectivii adulți) de stres și va preveni înlocuirea noastră prematură. Mai multe despre cum putem face acest lucru vom discuta în următorul și în ultimul capitol.

Buna înțelegere cu ceilalți nu apare în urma contactului cu egalii

„Când fiul meu avea trei ani mi s-a părut foarte important să-l înscriu în grupuri și la cursuri în care să aibă contact cu alți copii", își amintește un tată. „Cu cât eșua mai mult în a-și face prieteni, cu atât mai frenetic încurajam interacțiunile cu ceilalți copii, pregătind situații în care să aibă oportunitatea de a se juca cu alți copii și de a se împrieteni cu ei." Mulți părinți trăiesc același impuls de a-și introduce copiii cât mai devreme în lumea egalilor. Chiar și părinții ale căror instincte sunt de a-și păstra copiii aproape mai mult timp înainte de a-i expune influențelor egalilor se pot simți presați de către familii sau prieteni sau experți din domeniul parentingului să le dea drumul copiilor.

Este aproape universală convingerea că cei mici trebuie expuși interacțiunilor cu egalii lor cât mai devreme, pentru a învăța să se înțeleagă unii cu alții și să se integreze. Mulți părinți le caută copiilor grupuri de joacă. La vârsta preșcolară, aranjarea contactelor cu alți copii devine aproape o obsesie. „A învăța cum să fii prieten cu cineva este mai important decât orice. Este esențial să învețe acest lucru înainte de începerea școlii", este comentariul tipic auzit de la părinții multor preșcolari. „Ca părinți, trebuie să ne forțăm copiii să socializeze", a afirmat tatăl unui copil de patru ani. „Fără grădiniță copilul nostru nu ar veni în contact cu suficienți alți copii pentru a învăța să se înțeleagă cu ceilalți." Un educator m-a informat că

„întregul fundament al educației preșcolare este să-i ajute pe copii să învețe deprinderile sociale. Dacă copiii nu au prieteni în momentul în care intră la grădiniță, vor avea tot felul de probleme mai târziu, nu doar din punct de vedere social, ci și în ceea ce privește stima de sine și învățarea". Cu cât copiii sunt mai puțin capabili să se înțeleagă și să se integreze, cu atât mai mare este probabilitatea să li se „prescrie" interacțiuni cu alți copii pentru a rezolva problema. În societatea noastră, părinții și profesorii se dau peste cap să-și determine copiii și elevii să socializeze unii cu ceilalți.

Se crede că socializând – copii care petrec timp unii cu alții – se naște: capacitatea de relaționare matură și abilă cu alte ființe umane. Nu există niciun fel de dovezi care să susțină o asemenea presupunere, în ciuda popularității ei. Dacă socializarea cu egalii ar fi dus la nașterea membrilor responsabili ai societății, cu cât mai mult timp ar petrece un copil cu egalii săi, cu atât mai bune ar fi abilitățile sale de relaționare. De fapt, cu cât mai mult timp petrec copiii unii cu alții, cu atât este mai puțin probabil să se înțeleagă și să se integreze în societatea civilizată. Dacă ducem ipoteza socializării la extrem – aplicând-o copiilor din orfelinate, copiilor străzii și membrilor bandelor – defectele ei devin evidente. Dacă socializarea între egali ar fi cheia spre socializarea veritabilă, membrii găștilor și copiii străzii ar fi cetățeni-model.

Dr. Urie Bronfenbrenner și echipa sa de cercetători de la Universitatea Cornell din Ithaca, New York, a comparat copiii care gravitau în jurul egalilor în timpul liber cu copiii care gravitau în jurul părinților. Printre acești elevi de clasa a șasea, copiii care preferau să-și petreacă timpul cu părinții au demonstrat mult mai multe dintre caracteristicile sociabilității pozitive. Copiii care-și petreceau majoritatea timpului împreună cu alți copii erau mai predispuși la a intra în bucluc.[10]

Astfel de rezultate nu sunt surprinzătoare. Sunt exact ceea ce ne așteptăm, odată ce am înțeles ordinea firească a dezvoltării umane. Atașamentul și individualizarea sunt necesare pentru maturizare, iar maturizarea este necesară pentru socializarea adevărată. Integrarea socială înseamnă mult mai mult decât simpla integrare sau înțelegere; adevărata integrare socială necesită nu doar amestecul cu ceilalți, ci amestecul fără a-ți pierde identitatea sau ceea ce deosebește un individ de alții.

Desigur, socializarea cu egalii are rolul său în dezvoltarea capacității copilului de a se integra social cu adevărat, însă doar ca tușă finală. Înainte de toate, copilul trebuie să fie capabil să

rămână el însuși atunci când interacționează cu alții și să-i perceapă pe ceilalți ca ființe separate. Nu este o sarcină ușoară, nici măcar pentru adulți. Când copilul se cunoaște pe sine și apreciază individualitatea altei persoane, atunci – și numai atunci – este pregătit să-și păstreze sentimentul de identitate, respectând în același timp identitatea celuilalt. Odată ce acest prag de dezvoltare este atins, interacțiunea socială cizelează individualitatea copilului și deprinderile sale sociale.

Adevărata provocare este să-i ajutăm pe copii să crească până în punctul în care pot beneficia de propriile experiențe de socializare. Prea puțină socializare care să rafineze materialul brut odată ce ajunge în acest punct de pregătire este cu adevărat necesară. Acest material brut este prețios și rar – o individualitate suficient de robustă pentru a supraviețui presiunilor erozive ale interacțiunii cu egalii. Amestecarea prematură și fără discriminare, fără implicarea adulților ca figuri primare de atașament, va duce fie la conflicte, deoarece fiecare copil caută să-i domine pe ceilalți sau să reziste dominației, fie la clonare, întrucât copilul își suprimă sentimentul sinelui de dragul acceptării de către ceilalți. „Credeam că joaca cu alți copii era foarte importantă pentru băieții noștri când erau mici", spune Robert, tatăl a doi copii, acum ambii adolescenți. „Frankie, cel mai mare, își înnebunea partenerii de joacă cu cererile lui ca fiecare joc să se desfășoare conform regulilor lui. Făcea crize dacă aceștia nu-i urmau indicațiile – a devenit dificil în final să-i găsim parteneri de joacă. Cel mai mic, Ricki, a fost diferit. El copia doar ceea ce inițiau alți copii. Nu a învățat niciodată să fie un conducător și nici chiar să se joace de unul singur."

Îmi imaginez că în acest moment mulți cititori se întreabă „dar cum rămâne cu necesitatea de a se înțelege unii cu alții?". Nu neg avantajele bunei înțelegeri; spun însă că, dacă facem o prioritate din acest lucru, punem căruța înaintea cailor. Plasând buna înțelegere în capul listei de priorități pentru ființele imature, le împingem de fapt în tipare de supunere, imitare și conformism. Dacă nevoile de atașament ale copilului sunt puternice și îndreptate înspre egalii săi, ar putea să se autocenzureze pentru a se integra. Își va pierde astfel individualitatea. Mulți dintre noi procedăm la fel, ca adulți, atunci când încercăm cu disperare să facem lucrurile să meargă cu o anumită persoană: ne pierdem pe noi înșine, cedăm prea mult, prea repede, ne retragem din conflict, evităm orice supărare. Copiii au dificultăți și mai mari în a-și păstra integritatea atunci când interacționează cu alții. Ceea ce este lăudat ca bună înțelegere atunci când vine vorba

de copii este văzut în lumea adulților drept a face un compromis, a te vinde ieftin sau a nu fi cinstit cu propria persoană.

Dacă am fi în armonie cu dezvoltarea naturală, nu am fi atât de preocupați de buna înțelegere dintre copii. Am acorda o valoare mai mare capacității copiilor de a se păstra pe ei înșiși în timpul interacțiunilor cu ceilalți. Toată socializarea din lume nu poate aduce copilul în acest punct. Doar o relație viabilă cu adulți iubitori poate da naștere adevăratei independențe și individualități, calități pe care noi toți, ca părinți, le dorim pentru copiii noștri. Doar în acest context se poate desfășura personalitatea pe deplin dezvoltată, o ființă umană capabilă să se respecte pe sine și să prețuiască personalitatea celorlalți.

Nu de prieteni au copiii nevoie

Dar copiii nu au nevoi sociale? Una dintre cele mai presante preocupări și întrebări din partea părinților și educatorilor cu care lucrez are de-a face cu nevoia de prieteni a copilului. „Copiii trebuie să aibă prieteni" este poate cel mai des întâlnit argument pentru plasarea copiilor în situații de interacțiune cu egalii.

Însuși conceptul de prietenie este lipsit de sens atunci când este aplicat oamenilor imaturi. Ca adulți, nu am considera pe cineva prieten adevărat decât dacă ne-ar trata cu considerație, ne-ar respecta limitele și ne-ar respecta ca indivizi. Un prieten adevărat ne sprijină creșterea și dezvoltarea, indiferent de cum afectează acest lucru relația. Acest concept de prietenie este bazat pe fundația solidă a *respectului reciproc* și a *individualității*. Adevărata prietenie nu este deci posibilă în absența unui anumit nivel de maturitate și a capacității de integrare socială. Mulți copii nu sunt nici pe departe capabili de asemenea prietenii.

Până când copiii nu sunt capabili de prietenii adevărate, nu au nevoie de prieteni, ci doar de relații de atașament. Și singurele relații de acest tip de care copilul are nevoie sunt cele față de familie și față de cei care împart responsabilitatea creșterii sale. Copilul are nevoie să devină capabil de prietenie, abilitate care este fructul maturizării și care se dezvoltă doar într-o relație viabilă cu un adult iubitor. Este mai înțelept să ne petrecem timpul cultivând relații cu adulții din viața copiilor noștri decât să urmărim cu orice preț să formeze relații unii cu alții.

Desigur, este de la sine înțeles că, atunci când copilul își înlocuiește părinții cu egalii, prietenii devin mai importanți decât familia. Ne spunem că acest lucru trebuie să fie normal și apoi presupunem irațional că este și firesc. Ne dăm atunci peste cap pentru a ne asigura că fiii noștri au „prieteni", riscând relația cu familia. Egalii înlocuiesc părinții tot mai mult, iar spirala descendentă se perpetuează.

Încă ceva despre prietenie. Din punctul de vedere al dezvoltării, copiii au mult mai multă nevoie de o relație cu ei înșiși decât de o relație cu prietenii. Trebuie să apară o separare între sentimentul de sine și experiențele interioare (vezi capitolul 9). O persoană trebuie să câștige capacitatea de a reflecta pe marginea sentimentelor și gândurilor proprii, o capacitate care, din nou, este fructul maturizării. Când cineva are o relație cu sine, se bucură de propria companie, este sau nu de acord cu propria persoană și așa mai departe. Adesea, relațiile cu alții anticipează o relație cu sine sau sunt încercări de a umple golul în care ar trebui să existe aceasta. Când o persoană nu se simte confortabil cu sine, este mai predispusă să caute compania altora – sau să devină atașată de tehnologia de divertisment precum televizorul sau jocurile video. Relațiile orientate spre egali, la fel cu uitatul prea mult la televizor, interferează cu dezvoltarea unei relații cu propria persoană. Până când copilul nu demonstrează existența unei relații cu el însuși, nu este pregătit să formeze relații adevărate cu alți copii. Este mult mai bine pentru el să-și petreacă timpul interacționând cu adulții care îl îngrijesc sau jucându-se creativ de unul singur.

Prietenii nu sunt remediul pentru plictiseală

În lumea noastră cu susul în jos, egalii au devenit aproape un panaceu universal pentru orice-i cauzează copilului durere. Sunt oferiți adesea ca soluție pentru plictiseală, pentru excentricitate și pentru problemele legate de stima de sine. Pentru părinții care au un singur copil, egalii par să funcționeze și ca substitut pentru frați și surori. Și în acest caz ne lăsăm păcăliți.

„Mă plictisesc" sau „asta-i plictisitor" sunt refrene copilărești mult prea familiare. Mulți părinți încearcă să atenueze plictiseala copiilor facilitându-le interacțiunile cu egalii. Soluția poate avea efect temporar, dar exacerbează dinamicile de la bază, așa cum foamea unui bebeluș va crește atunci când i se oferă suzeta,

sau așa cum un alcoolic ce încearcă să-și înece tristețea în băutură va deveni în final și mai nefericit. Și cel mai rău este că, folosind prietenii pentru a atenua plictiseala, promovăm orientarea spre egali.

Care sunt adevăratele cauze ale plictiselii? Vidul resimțit în acest caz nu este cauzat de lipsa stimulării sau a activității sociale, așa cum se presupune în general. Copiii devin plictisiți atunci când instinctele lor de atașament nu sunt suficient angajate și când identitatea de sine nu apare pentru a umple acest gol. Este ca și cum ar fi în așteptare, scoși din viteză, așteptând să înceapă viața. Copiii care sunt capabili să simtă forma acestui gol sunt mai predispuși să vorbească despre sentimentele de singurătate, dor, separare. Sau, alternativ, cuvintele lor vorbesc despre lipsa de emergență: „nu știu ce să fac", „nu mă interesează nimic acum", „nu mai am idei", „nu mă simt foarte creativ". Copiii care nu sunt conștienți într-un mod vulnerabil de acest vid se simt apatici și deconectați și spun că se simt plictisiți.

Cu alte cuvinte, golul trăit în general drept plictiseală este rezultatul unui dublu vid de atașament și de emergență: copilul nu este în compania cuiva de care se poate ataşa și cu care se simte confortabil și, pe de altă parte, nu dispune de suficientă imaginație și curiozitate pentru a-și petrece timpul singur într-un mod creativ. Copilul care, de exemplu, se plictisește la școală, nu este nici interesat de ceea ce se prezintă, nici implicat în a face lucrurile să funcționeze cu profesorul. Atât atașamentul față de acesta cât și emergența curiozității și automotivării lipsesc. Apărarea psihologică a copilului împotriva vulnerabilității îl împiedică să recunoască acest vid drept ceea ce este de fapt, un sentiment al golului interior. Copilul crede că plictiseala apare în exteriorul său și este o calitate sau un atribut al situației și al circumstanțelor în care se află. „Școala e atât de plictisitoare" sau „sunt așa de plictisit, nu e nimic de făcut", atunci când e acasă.

În mod ideal, un astfel de vid se umple cu sinele emergent al copilului: inițiativă, interese, solitudine și joacă creativă, idei originale, imaginație, reflecție, avânt independent. Când acest lucru nu se întâmplă, apare un impuls urgent de a umple golul cu altceva. Plictiseala este ceea ce simte un copil sau un adult care nu este conștient de adevăratele cauze ale golului resimțit. Deoarece golul este resimțit atât de indirect, soluția este la fel de vagă. În loc să ne concentrăm asupra resurselor interioare, așteptăm o rezolvare din afară – ceva de mâncare, ceva care să ne distragă, cineva cu care

să ne implicăm. Acesta este de obicei momentul în care creierul copilului percepe stimularea sau activitatea socială drept răspuns. Televiziunea, jocurile electronice sau stimularea externă pot acoperi temporar golul, dar nu-l pot umple niciodată. De îndată ce activitatea care distrage încetează, plictiseala revine.

Această dinamică devine acută în special în adolescența timpurie, mai ales dacă relațiile de atașament față de adulți nu sunt suficient de puternice și sinele emergent este insuficient dezvoltat. Dar indiferent dacă copilul are trei sau 13 ani, noi, părinții, tindem să acoperim acest gol folosindu-ne de egalii lui. Putem aranja întâlniri de joacă pentru cei mai mici sau îi putem încuraja să-și urmeze prietenii. „Vezi dacă nu te poți juca cu X sau Y", le spunem. Însă exact atunci când copiii sunt plictisiți sunt mai susceptibili să lege prietenii care să concureze atașamentul față de noi. Le spunem de fapt „ia-ți foamea de atașament și du-te la prieteni, să vezi dacă te pot ajuta ei" sau „dacă nu poți îndura sentimentul de singurătate, du-te la prieteni să-ți iei doza de atașament" sau „de ce nu încerci să vezi cine ar putea substitui sentimentul sinelui, care pare să-ți lipsească?". Dacă am înțelege cu adevărat rădăcinile plictiselii, am vedea-o ca pe un semn că fiii noștri nu sunt încă pregătiți să interacționeze cu alții. Cu cât mai predispuși sunt spre plictiseală, cu atât au mai multă nevoie de noi și sinele lor are nevoie să iasă la lumină. Cu cât sunt mai plictisiți, cu atât sunt mai puțin pregătiți pentru interacțiunile cu egalii. În cazul unui astfel de copil nu trebuie să facilităm interacțiunea cu egalii, ci conectarea cu adulții sau timpul pentru sine.

Orientarea către egali exacerbează de fapt problema plictiselii. Copiii care sunt intens atașați unii de alții văd viața ca fiind foarte monotonă atunci când nu sunt împreună. După un timp ceva mai lung petrecut împreună, ca de exemplu într-o tabără sau după o noapte petrecută cu prietenii, mulți copii vor resimți, la întoarcerea acasă, o plictiseală teribilă și vor căuta reconectarea imediată cu egalii. Oprind procesul de maturizare și declanșând fuga de vulnerabilitate, orientarea spre egali blochează de asemenea emergența sinelui vital, curios și implicat al copilului. Dacă noi, părinții, avem cât de cât controlul situației, plictiseala este momentul în care putem umple golul de atașament cu persoanele de care copiii au cu adevărat nevoie să se atașeze – noi înșine.

Când este acceptabil contactul cu egalii și cât ar trebui să-l permitem?

Este posibil, în ciuda negărilor mele din cuprinsul acestei cărți, ca unii cititori să rămână cu impresia că nu sunt de acord cu joaca între copii sau ca aceștia să aibă prieteni, chiar și imaturi. Acest lucru ar fi aproape imposibil și ar fi, de asemenea, și extrem de nefiresc. Copiii au avut mereu parteneri de joacă de aceeași vârstă, în toate civilizațiile de-a lungul istoriei, dar în cele mai multe dintre aceste societăți nu exista pericolul transformării contactelor cu egalii în orientare către aceștia. Interacțiunile copiilor aveau loc în contextul atașamentelor puternice față de adulți. Nimeni nu se așteaptă de la părinții de astăzi să-și izoleze copiii de egali, însă ei trebuie să fie conștienți de pericole.

Când și în ce circumstanțe ar trebui să încurajăm sau să le permitem copiilor să fie împreună? Este de așteptat că vor fi împreună la grădiniță, la locul de joacă, la școală. Dar, dacă ne-am asigura că atașamentul lor față de noi este puternic, nu ar trebui să ne temem de timpul pe care-l petrec împreună, deși trebuie să limităm astfel de momente și să ne asigurăm că un adult implicat este în apropiere. Ideea este nu că trebuie să interzicem complet interacțiunile cu egalii, ci că trebuie să avem așteptări modeste: joaca cu alți copii este distractivă, și asta este. După fiecare experiență de acest fel trebuie să ne colectăm copiii. Și desigur, când copilul petrece cea mai mare parte a săptămânii în compania egalilor săi, curtăm competiția dacă aranjăm întâlniri de joacă și după ore sau la sfârșit de săptămână.

Ce fel de prietenii sunt acceptabile în copilărie? Deși, așa cum am explicat, prietenia în adevăratul sens nu descrie ceea ce reprezintă de fapt majoritatea relațiilor dintre copii, este firesc pentru aceștia să-și dorească prieteni. Prieteniile pe care le dorim pentru copiii noștri sunt acelea care nu-i îndepărtează de noi – în mod ideal, cu alți copii ai căror părinți ne împărtășesc valorile și recunosc importanța atașamentelor față de adulți. Astfel de copii sunt mai puțin predispuși să ne devină competitori. Și aici putem avea un rol activ – ne putem încuraja prietenii copiilor să aibă o relație cu noi. Voi vorbi mai mult despre acest subiect în ultimul capitol.

Și ce fel de joacă? Descurajez folosirea tehnologiei atunci când vine vorba de joacă, deoarece interferează cu originalitatea și creativitatea. Dar nu trebuie să le oferim copiilor rețete pentru joacă – au știut dintotdeauna cum să o facă. Trebuie doar să ne

asigurăm că atașamentul lor față de noi este suficient de puternic pentru ca sinele lor emergent, curios, motivat și imaginativ să nu fie blocat de orientarea spre egali.

În final, după cum am tot arătat pe parcursul acestui capitol, problema societății noastre nu este simplul fapt că fiii noștri petrec timp împreună, ci că noi de fapt încurajăm contactele extinse cu egalii, căutând în ele răspunsuri la probleme precum socializarea sau plictiseala ori, așa cum voi explica îndată, stima de sine.

Egalii nu sunt răspunsul pentru „excentricitate"

Interacțiunea cu egalii este prescrisă în mod obișnuit și pentru un alt scop: să „șlefuiască" puțin copiii care sunt un pic prea excentrici pentru gustul nostru. În America de Nord se pare că avem o obsesie legată de „normalitate" și integrare. Poate că și noi, adulții, am devenit atât de orientați către egali încât, în loc să căutăm să ne exprimăm individualitatea, urmăm indiciile primite de la ceilalți despre cum să fim și cum să ne purtăm. Poate ne amintim din propria copilărie intoleranța crudă a copiilor față de cei diferiți și dorim să ne salvăm propriii copii de această soartă. Poate că la un anumit nivel ne simțim amenințați de expresiile de individualitate și independență. Oricare ar fi motivul, individualitatea și excentricitatea sunt în dizgrație. Să fii cool înseamnă să te conformezi unei game restrânse de comportamente și aspecte acceptabile. Neieșind în evidență, suntem la adăpost de rușine, și nu este de mirare că și copiii cred la fel. Ceea ce este regretabil este că noi, adulții, încurajăm această dinamică omogenizantă onorând-o și susținând-o.

Cu cât copilul depinde mai mult de adulții care-l acceptă, cu atât este mai mult loc pentru dezvoltarea unicității și individualității lui și cu atât este mai protejat de intoleranța egalilor. Aruncându-ne copiii egalilor, îi facem să-și piardă scutul de protecție reprezentat de atașamentele față de adulți. Devin astfel vulnerabili la intoleranța egalilor lor. Cu cât se detașează mai tare de noi, cu atât mai mult trebuie să se integreze în grupul de prieteni; vor fi deci tot mai disperați să evite să pară diferiți. În timp ce-și pot pierde astfel „excentricitatea", ceea ce noi percepem drept progres al dezvoltării apare de fapt în urma nesiguranței mutilante.

Nu vă bazați pe egali să dezvolte stima de sine a copilului

Un alt mit universal – și dăunător – este acela că interacțiunile cu egalii cresc stima de sine a copilului. Toți ne dorim ca fiii noștri să se simtă bine cu ei înșiși. Cine dintre noi nu ar vrea ca copilul său să se simtă important, să știe cât contează, să creadă că este dorit și plăcut? Literatura populară ne face să credem că egalii joacă un rol crucial în modelarea stimei de sine a copilului. Mesajul principal pare a fi acela că toți copiii au nevoie de un cerc de prieteni care-i plac, pentru a avea sentimentul propriei valori. Suntem de asemenea informați că a fi evitat sau respins de egali condamnă copilul la îndoială de sine. Nu lipsesc relatările media sau articolele populare din ziare care ilustrează răul produs în viețile acelor copii neacceptați de egalii lor. Un autor de cărți despre psihologia dezvoltării a conchis că stima de sine a unui copil are prea puțin de-a face cu modul în care este văzut acesta de către părinți și mult mai mult cu statutul copilului în grupul său de prieteni.[11]

Dată fiind importanța stimei de sine și presupusa importanță a egalilor în modelarea ei, pare corect să facem tot ce ne stă în putere pentru a ne ajuta copiii să cultive prietenii și să concureze în mod favorabil cu egalii, făcându-se cât mai plăcuți posibil. Părinții de astăzi sunt gâtuiți de teama ostracizării copiilor. Mulți dintre ei cumpără hainele, sprijină activitățile și facilitează interacțiunile presupus necesare pentru a le permite copiilor să câștige prieteni sau să-i păstreze. Asemenea abordări par corecte, însă doar *par* să fie așa.

Egalii joacă într-adevăr un rol important în stima de sine a multor copii. Exact asta înseamnă orientarea spre egali. O parte importantă a orientării în lume este sentimentul propriei valori și importanțe ca persoană. Pe măsură ce egalii înlocuiesc părinții, ei devin cei care influențează sentimentul copilului cu privire la ce este important în el și-n ceilalți. Nu ar trebui deci să fim surprinși să aflăm că egalii influențează stima de sine a copilului. Însă nu a fost așa întotdeauna, și nici nu trebuie să fie. Mai mult, stima de sine bazată pe interacțiunile cu egalii nici nu este sănătoasă.[12]

Avem de-a face, înainte de toate, cu o înțelegere superficială a însuși conceptului de stimă de sine. În final stima de sine nu se referă la cât de bine se simte cineva față de propria persoană, ci la *autoevaluare independent de judecata altora*. Provocarea în ceea ce privește stima de sine este prețuirea propriei existențe atunci când nu este prețuită de alții, încrederea în sine atunci când ceilalți au

îndoieli, acceptarea propriei persoane când ceilalți judecă. Adevărata stimă de sine este fructul maturității: relația cu sine, capacitatea de a avea sentimente contradictorii, încrederea că ceva este adevărat în ciuda sentimentelor amestecate. De fapt, baza unei stime de sine sănătoase este sentimentul de viabilitate ca persoană separată. Aproape putem vedea mândria care crește în copil atunci când își dă seama singur de ceva, când se poate apăra singur sau când știe că se descurcă singur cu ceva. Adevărata problemă a stimei de sine implică deci concluzii despre validitatea și valoarea propriei existențe. Adevărata stimă de sine necesită o maturitate psihologică ce poate fi atinsă doar în cadrul unei relații calde și pline de iubire cu adulți responsabili.

Deoarece copiii orientați spre egali au dificultăți în a crește, sunt mult mai puțin predispuși să dezvolte un sentiment de independență față de cum sunt văzuți de ceilalți. Stima lor de sine nu va deveni niciodată intrinsecă, bazată pe o prețuire autogenerată. Va fi condițională, depinzând de preferințele celorlalți. Va fi astfel bazată pe factori externi, precum performanța socială, aparență sau venit. Acestea nu sunt măsuri ale stimei de sine. Adevărata stimă de sine nu se referă la „sunt valoros pentru că pot face asta sau cealaltă". Ea proclamă mai degrabă „sunt valoros indiferent dacă pot face asta sau cealaltă (sau nu)."

Dacă această perspectivă asupra stimei de sine le pare ciudată unora, este doar pentru că trăim într-o cultură care ne îndoctrinează cu ideea stimei de sine bazate pe felul în care le apărem celorlalți. Cu toții vrem să ținem pasul cu familia Jones, cu toții vrem să ne mândrim cu noua mașină, cu noul iubit sau cu noua soție, și toți trăim sentimentul de mândrie atunci când cineva ne recunoaște sau ne invidiază realizările. Dar ne stimăm într-adevăr sinele? Nu, ceea ce stimăm este ceea ce cred ceilalți despre noi. Este aceasta stima de sine pe care ne-o dorim pentru copiii noștri?

Absența unui nucleu independent al stimei de sine creează un vid care trebuie umplut dinafară. Încercarea de a umple acest vid de stimă de sine independentă cu substitute precum afirmare, status și realizări este inutilă. Indiferent de cât de pozitive sunt experiențele, nimic nu durează: cu cât mai multe laude primește cineva, cu atât devine mai doritor de laude; cu cât devine mai populară o persoană, cu atât se străduiește să devină și mai populară; cu cât mai multe competiții câștigă cineva, cu atât mai competitiv devine. Știm cu toții intuitiv acest lucru. Provocarea este să ne folosim influența asupra copiilor pentru a rupe dependența de

popularitate, aparență, note sau realizări în legătură cu ce cred ei despre propriile persoane.

Doar o stimă de sine independentă de aceste lucruri îi va fi cu adevărat folositoare copilului. Ar putea fi dezastruos pentru el să se bazeze pe egali pentru ceva atât de important ca sentimentul propriei valori. Clădită pe o fundație atât de nesigură, cu cât stima de sine a copilului este mai mare, cu atât mai nesigur și mai preocupat va deveni. Copiii sunt cunoscuți pentru nestatornicia relațiilor lor. Le lipsește orice sentiment de responsabilitate care să le modereze dispoziția și orice implicare cu privire la bunăstarea celuilalt. Să lăsăm copilul dependent de asemenea evaluări imprevizibile înseamnă să-l condamnăm la o nesiguranță veșnică. Doar acceptarea necondiționată și iubitoare pe care o pot oferi adulții este capabilă să elibereze copiii de preocuparea pentru semnele care arată că sunt plăcuți și că aparțin.

Până când copiii devin capabili de autoevaluarea, datoria noastră este să le oferim o confirmare atât de puternică, încât să nu mai trebuiască s-o caute altundeva. Astfel de confirmări merg mult dincolo de afirmațiile pozitive de iubire și laudă – ele trebuie să izvorască din însăși ființa noastră și să pătrundă până la esența copilului, permițându-i să știe că este iubit, bine-venit, sărbătorit pentru existență, indiferent de cât de „bun" sau „rău" se prezintă la un moment dat. Nu este niciodată în interesul copilului să ne străduim să se facă plăcut prietenilor săi. Singurul mod de a-i face pe egali să conteze mai puțin este să contăm noi mai mult.

Egalii nu sunt un substitut pentru frați

O altă situație în care egalii sunt văzuți drept soluție este aceea a copilului singur la părinți. Conform mitului, copilul trebuie să crească în preajma altor copii pentru a ajunge fi bine. Părinții cu un singur copil sunt adesea preocupați de această problemă și tind să compenseze această presupusă privare devenind organizatori sociali pentru copii, organizând întâlnirile de joacă și petrecerea timpului cu alți copii. Cum se pot juca copiii fără parteneri de joacă sau cum pot învața să se înțeleagă cu alții fără prieteni? se gândesc ei.

Trebuie să înțelegem, în primul rând, că egalii nu sunt același lucru cu frații și că frații sunt mai mult decât parteneri de joacă. Frații împart aceeași busolă. Atașamentul unic față de un frate este urmașul atașamentului față de părinte. Deși există și excepții,

atașamentul față de frați ar trebui să coexiste, fără conflicte, alături de atașamentul față de părinți. Relațiile dintre frați ar trebui să fie similare cu relațiile planetelor care se rotesc în jurul aceluiași soare, secundare ca natură față de relația fiecărei planete cu soarele. Substitute mai potrivite pentru frați sunt verișorii, nu egalii. Dacă verișorii sunt puțini sau inaccesibili sau au o influență proastă, ar trebui cultivate relațiile de prietenie cu familii ale căror adulți sunt dispuși să-și asume rolul de unchi sau mătuși surogate pentru copiii celorlalți. Relațiile cu adulții ar trebui să fie atașamentele funcționale primare pentru copil.

Pentru a clarifica lucrurile încă o dată, necazul nu este cu copiii care se joacă unii cu ceilalți, ci cu faptul că sunt lăsați unii cu alții când nevoile lor fundamentale de atașament nu au fost îndeplinite de adulți. Atunci este momentul în care copiii noștri riscă să formeze atașamente care le vor concura pe cele față de noi. Cu cât copiii sunt mai bine atașați de adulții care-i îngrijesc, cu atât mai puțin trebuie să ne preocupăm să le limităm interacțiunile sociale.

Dar copiii nu au nevoie să se joace unii cu alții? Trebuie să vedem diferența dintre ce vor copiii și ce au ei nevoie. Joaca de care au nevoie copiiii pentru o dezvoltare sănătoasă este joaca emergentă, nu cea socială. Joaca emergentă (sau solitudinea creativă) nu implică interacțiuni cu alții. Pentru copiii mici, apropierea și contactul cu persoana de care sunt atașați trebuie să fie suficient de sigure pentru a fi luate drept garanție. Acest sentiment de siguranță îi permite copilului să se aventureze într-o lume a imaginației sau creativității. Dacă sunt implicați parteneri de joacă, aceștia împrumută din imaginația copilului, așa cum face Hobbes cu Calvin sau Pooh și prietenii săi cu Christopher Robin. Părintele este mereu cel mai potrivit pentru acest tip de joacă, servind drept ancoră pentru atașament deși trebuie să fie atent să nu exagereze, caz în care joaca emergentă se transformă în joacă socială, mai puțin benefică. Copiii nu sunt capabili să îndeplinească funcția de ancoră de atașament unii pentru alții, astfel încât joaca lor emergentă este aproape întotdeauna înlocuită de interacțiuni sociale. Din cauza accentului pus pe socializarea cu egalii, joaca emergentă – cea care-și are originea în creativitatea, imaginația și curiozitatea copilului cu privire la lume – este pe cale de dispariție.

Din nou, nu spun că joaca socială va face rău, în sine, dezvoltării unui copil, dar nici n-o va ajuta. Nu spun că copiii nu ar trebui să petreacă timp împreună, dar aceste interacțiuni nu le vor îndeplini nevoile. Doar adulții iubitori pot face acest lucru. În graba

noastră de a ne face copiii să socializeze, ne lăsăm prea puțin timp pentru a fi cu ei și a le permite să se implice în joaca solitară, creativă, pe care eu am denumit-o joacă emergentă. Le umplem timpul liber cu întâlniri de joacă – sau cu filme, televizor ori jocuri electronice. Trebuie să-i lăsăm sinelui mai mult spațiu pentru a se dezvolta.

Și revenim astfel la problema egalilor ca substitut pentru frați. Copiii au nevoie de adulți mult mai mult decât de alți copii. Părinții nu trebuie să se învinovățească pentru că au un singur copil, nici nu trebuie să se simtă obligați să umple acest gol cu egalii.

Dacă am cunoaște de la început consecințele orientării către egali – contravoința crescută, pierderea respectului și aprecierii pentru autoritate, imaturitatea prelungită, intensificarea agresiunii, întărirea emoțională, lipsa de receptivitate față de părinți și profesori – am acționa repede pentru a rezolva problema. Nu am pierde timpul și am depune toate eforturile pentru a ne recupera locul în viețile copiilor. Dar deoarece primele fructe ale orientării spre egali arată atât de bine, nu avem nicio bănuială despre ce ne așteaptă. Credem că egalii sunt răspunsul la multe dintre problemele legate de creșterea copiilor. Vom plăti însă un preț ridicat. Trebuie să rezistăm tentației de a primi calul troian printre noi.

18

Re-creați satul de atașament

Mulți dintre adulții în jurul vârstei de 40 de ani sau mai mult au avut o copilărie în care satul de atașament era o realitate. Vecinii se cunoșteau între ei și se vizitau. Părinții prietenilor puteau acționa ca părinți înlocuitori pentru alți copii. Copiii se jucau pe stradă sub privirile adulților prietenoși și protectori. Existau mici magazine de unde se puteau cumpăra alimente, articole de fierărie, bunătăți gătite și multe alte lucruri, iar în aceste magazine vânzătorii erau mai mult decât niște furnizori anonimi de mărfuri produse în masă într-un magazin dintr-un lanț comercial. Cam ca și Mr Hooper din *Sesame Street*, ei erau indivizi pe care ajungeai să-i cunoști și să-i îndrăgești. Familia extinsă – unchi, mătuși, cumnați – păstra legătura și, la nevoie, putea ajuta părinții în creșterea copiilor. Lucrurile nu erau perfecte – rareori au fost, în istoria umanității – dar exista un sentiment al originilor, al apartenenței, și o conectare care semăna cu o matrice invizibilă în interiorul căreia copiii se maturizau și ajungeau să înțeleagă lumea. Satul de atașament era un loc al orientării spre adulți în care cultura și valorile era transmise vertical, descendent, de la o generație la alta și în care, la bine și la rău, copiii urmau indicațiile adulților.

Pentru mulți dintre noi, acest sat de atașament nu mai există. Fundația socială și economică ce susținea cultura tradițională a dispărut. Au dispărut de asemenea comunitățile coezive, în care familiile extinse locuiau în apropiere, în care copiii creșteau în preajma adulților mentori care lucrau aproape de casă, în care activitățile culturale adunau generațiile împreună. Cei mai mulți dintre noi trebuie să împărțim sarcina de a ne crește copiii cu adulți pe care nici noi și nici copiii nu i-am întâlnit anterior. Majoritatea copiilor din America de Nord pleacă de acasă în fiecare zi în locuri în care

adulți față de care nu au nicio relație de atașament își asumă responsabilitatea pentru ei. Pentru cei mai mulți dintre noi, a ține copiii acasă nu este o opțiune viabilă. Dacă dorim să ne recuperăm copiii din brațele orientării spre egali sau să prevenim orientarea către aceștia, avem doar o singură opțiune: să recreăm satele funcționale de atașament în care să ne creștem copiii. Este posibil să nu-l putem lipi pe Hopa Mitică la loc, și cu siguranță nu putem să reînviem structurile economice și sociale arhaice, dar sunt multe alte lucruri pe care le putem face pentru a ne fi mai ușor nouă și copiilor noștri.

După cum spune zicala, o casă nu este acasă, nu este un cămin. Problema cu copiii orientați spre egali este că, deși sunt încă în casele noastre, nu mai sunt acasă cu noi. Părăsesc casele noastre pentru a se duce „acasă" să fie împreună. Ne folosesc telefoanele pentru a suna „acasă". Merg la școală pentru a fi „acasă" cu prietenii lor. Li se face „dor de casă" atunci când nu pot lua legătura unii cu alții. Instinctele lor de întoarcere acasă au fost pervertite și acționează acum pentru a-i aduce aproape unii de alții. În loc să prefere să se afle în casa părinților, adolescenții orientați către egali se transformă în niște nomazi, plutind în derivă în grupuri sau pierzând timpul prin centrele comerciale. Ar trebui să fie acasă, dar căminul lor nu mai este cu noi.

Doar în contextul unui sat de atașament putem crea cămine în adevăratul sens pentru copiii noștri. Atât căminul, cât și satul sunt create de atașament. Ceea ce face satul sat este rețeaua de conexiuni dintre oameni. Conexiunile fac de asemenea și căminul, fie că sunt față de acasă sau față de oamenii de acolo. Ne simțim cu adevărat „acasă" doar cu cei de care suntem atașați.

Doar atunci când copilul se simte acasă cu cei responsabili pentru el își poate atinge potențialul de dezvoltare. Ajutându-i pe copii să se simtă acasă cu adulții cărora li-i încredințăm înseamnă să creăm un sat de atașament în care să crească. În comunitățile tradiționale de atașament copilul nu trebuia să plece deloc de acasă – era acasă oriunde ar fi mers. Nici copiii de astăzi nu ar trebui să plece de acasă, sau cel puțin să păstreze acest sentiment în preajma celor care-i îngrijesc, până sunt suficient de maturi pentru a se simți acasă cu ei înșiși.

Satele de atașament *pot* fi create, dacă dispunem de viziune și de impuls. La fel ca atașamentul, construirea satului trebuie să devină o acțiune conștientă. Nu avem niciun motiv să jelim ceea ce nu mai există, însă avem toate motivele să refacem ceea ce lipsește.

Dezvoltați o rețea de sprijin

Trebuie să ne prețuim prietenii adulți care manifestă interes față de copiii noștri și să găsim metode să încurajăm relațiile dintre ei. Trebuie de asemenea să punem un preț mare pe crearea de obiceiuri și tradiții care ne conectează copiii cu familia extinsă. Nu este suficient să existe o legătură de rudenie – este necesară o relație adevărată. Din păcate, mulți bunici au devenit la rândul lor mult prea orientați spre egali pentru a-și mai asuma rolul în ierarhia atașamentului. Mulți preferă compania prietenilor decât pe cea a nepoților și, în societatea noastră mobilă și fragmentată, mulți locuiesc departe. Dacă legătura cu familia extinsă este imposibilă sau, pentru vreun motiv, nu este în interesul copilului, trebuie să cultivăm relații cu adulți care sunt dispuși să se implice.

Felul în care socializăm trebuie schimbat de asemenea. În America de Nord socializarea tinde să fie orientată spre egali, împărțindu-se în funcție de generații. Chiar și atunci când sunt prezente mai multe generații împreună, activitățile tind să fie împărțite în funcție de egali: adulții petrec timpul cu adulții, copiii cu copiii. Pentru a crea sate de atașament, socializarea ar trebui să cultive legături ierarhice. În timpul sejurului nostru în Provența, am observat că socializarea includea întotdeauna copiii. Mesele erau pregătite, activitățile erau selectate și ieșirile erau planificate având acest lucru în minte. Adulții preluau conducerea în colectarea copiilor. Acest tip de socializare în familie ne-a luat prin surprindere la început, dar era potrivită din perspectiva atașamentului. Cu cât numărul de adulți implicați din viața unui copil este mai mare, cu atât mai imun va fi acesta față de orientarea spre egali. Pe cât posibil, ar trebui să participăm împreună cu copiii la activități care conectează copiii cu adulții, fie în centre religioase sau etnice, fie în cadrul unor evenimente sportive, culturale sau în comunitate în general.

Pe o stradă după colțul casei coautorului meu, părinții s-au organizat în așa-numitul „micul cartier care poate". Relațiile sociale sunt cultivate deliberat între familiile care locuiesc în acest cartier. Există bănci și mese de picnic lângă câteva case, unde părinții și copiii de toate vârstele se adună. Copiii au învățat să se raporteze la toți adulții de pe această stradă ca la niște figuri de atașament, mătuși și unchi înlocuitori. O dată pe an, strada se închide pentru trafic pentru ceva ce este de fapt un festival sătesc. Se organizează jocuri, se servește mâncare, se aude muzică în boxe. Departamentul

local de pompieri aduce mașina de intervenții și copiii zburdă în jetul furtunului de incendiu.

Orice părinte are nevoie de o rețea de sprijin, și, dacă nu există una în mod natural, trebuie formată. Toți avem nevoie de cineva care să ne înlocuiască din când în când, și cei mai mulți avem nevoie să împărțim cu cineva responsabilitățile parentingului. Selectarea cu grijă a acestor înlocuitori și cultivarea atașamentului copiilor față de ei ar trebui să fie prioritatea noastră. Nu este suficient ca dădaca sau bona să fie disponibile, de încredere și să fi absolvit cursurile potrivite. Ceea ce trebuie este ca înlocuitorii părinților să fie acceptați de copil drept busole funcționale, iar acesta să se simtă în largul lui cu ei. Acest fel de relație trebuie cultivată. Includerea potențialului candidat în câteva activități de familie și invitarea lui la masă pot fi exact tipul de structuri necesare pentru a crea o legătură.

În condițiile actuale, în multe familii ambii părinți trebuie să lucreze – ca să nu mai spunem nimic de numărul de familii monoparentale în creștere. Nu putem da timpul înapoi la trecutul idealizat în care un părinte, de obicei mama, stătea acasă până creșteau copiii, sau cel puțin până intrau la școală. Acum am ajuns la alt stadiu, atât din punct de vedere economic, cât și cultural. Dar trebuie totuși să ne asigurăm că fiii noștri formează legături puternice cu adulții cărora li-i încredințăm – așa cum voi explica în secțiunea următoare.

Coautorul meu, Gabor, a vizitat recent Mexicul pentru prima dată. A fost impresionat de fericirea pură a copiilor pe care i-a întâlnit de-a lungul drumului în vechile sate maiașe lipsite de viață economică. „Bucuria strălucea pe fețele acestor copii", spune el, „nu am observat niciun semn de alienare sau agresiune comune în rândul copiilor din America de Nord. Erau foarte deschiși, inocenți, în ciuda vieții grele pe care o duceau părinții lor". Maiașii, la fel cu populațiile indigene de peste tot, practică „parentingul de atașament" fără a-l conștientiza. Își poartă micuții cu ei peste tot în primii ani și, în general, îi cresc în sate tradiționale de atașament. Ideea ca părinții să se despartă de bebeluși sau copii li s-ar părea ciudată. În mod similar, conform unui articol recent dintr-un ziar, în Nairobi, Kenia, o antreprenoare care deschisese un magazin de cărucioare pentru bebeluși explica de ce nu merge bine afacerea: „Femeile de aici nu văd rostul unei mașinării în care să-și împingă bebelușii de colo-colo", a spus ea. „Îi cară pur și simplu cu ele oriunde merg." Și iarăși, orice vizitator al Africii nu are cum să

nu observe spontaneitatea plină de bucurie, zâmbetele firești și mișcările corporale relaxate ale copiilor africani. Acestea apar în urma contactului strâns cu adulții iubitori, în satul de atașament. Din păcate, cultura aceasta este acum devastată de război și foamete în multe regiuni.

Aduc aceste exemplu nu pentru a blama cultura noastră, ci pentru a arăta ce am pierdut în termeni de parenting instinctiv, bazat pe atașament. Este posibil să nu ne putem întoarce la astfel de practici, dar trebuie să compensăm pierderea lor. De aici insistența mea de a face tot posibilul pentru a re-crea satul de atașament, în funcție de abilitățile noastre și de circumstanțe.

Sunt întrebat adesea la ce vârstă este pregătit copilul să gestioneze separarea de părintele care se întoarce la serviciu sau care dorește, poate, să plece într-o vacanță. Răspunsul meu este aproape întotdeauna o întrebare cu privire la natura rețelei lor de sprijin. Doar atașamentul poate da naștere unui substitut pentru părinte; trebuie astfel să cultivăm aceste relații de atașament. Cultura noastră socială nu mai îndeplinește această sarcină. Odată cu aducerea pe lume a unui bebeluș avem și responsabilitatea de a ne crea o rețea de sprijin. Dacă am deveni conștienți de atașament și ne-am asuma acest rol, am putea auzi conversații precum aceasta:

> — Cum te descurci cu găsirea unei bone bune pentru Samantha?
>
> — Cred că am găsit pe cineva potrivit. Tocmai acum sunt amândouă în bucătărie, gătind de zor. Pare să știe cum s-o ia pe Samantha. Vreau să petreacă timp împreună, astfel încât Samatha să fie complet conectată cu ea înainte să le las singure. După asta, ar trebui să fie floare la ureche.

Relațiile de atașament față de adulți sunt importante mai ales în adolescență. Când se îndepărtează de părinți, așa cum adolescenții în proces de maturizare o fac, prezența unui alt adult spre care să se îndrepte poate preveni orientarea spre egali. Pentru a servi această funcție, totuși, aceste relații trebuie cultivate cu mult timp înainte ca respectivul copil să ajungă la adolescență. Dacă trebuie să fim înlocuiți, este mult mai bine să fie vorba despre niște înlocuitori aleși deja cu grijă de noi.

Curtați persoanele responsabile

În satul tradițional, relațiile de atașament ale copiilor erau generate de cele ale părinților. În cele mai multe cazuri, astăzi avem prea puțin control asupra alegerii adulților – de exemplu profesorii – cărora le încredințăm copiii. În aceste situații, provocarea este mai degrabă să potrivim copiii cu cei responsabili pentru ei. Potrivirea implică pregătirea a două persoane astfel încât să fie predispuse să se atașeze una de cealaltă. Facem adesea astfel de potriviri instinctiv pentru a sprijini legăturile între frați sau dintre copilul nostru și bunici. Trebuie să folosim acest dans instinctiv de atașament pentru a crea un sat de atașament.

Uneori copiii se atașează spontan de cei responsabili: îngrijitoarele de la creșă, bone, bunici. Dar, dacă nu se întâmplă așa, nu trebuie să stăm pe margine. Putem face multe pentru a facilita o relație funcțională între copil și înlocuitorul nostru. Pețitorii profesioniști au adesea câteva trucuri la îndemână. Odată ce obiectivul ne este clar, este surprinzător cât de ușor urmează restul.

Una dintre cele mai importante unelte este prezentarea. Prezentarea reprezintă o oportunitate de a crea o primă impresie favorabilă. Este de asemenea un mod firesc de a ne da binecuvântarea de atașament. Trebuie să fim văzuți de către copiii noștri în interacțiuni amiabile cu persoana căreia urmează să-i predăm ștafeta, indiferent că persoana respectivă este o educatoare, o îngrijitoare de la creșă, o profesoară de pian, un instructor de ski, directoarea sau învățătorul de la clasă. Trucul este să ne cunoaștem cu adultul respectiv și apoi să ne asumăm controlul prezentării. Este o oportunitate minunată pentru procesul de pețire.

Dacă am trăi într-o lume aflată în armonie cu modelul dezvoltării naturale, părinții și profesorii ar stabili întâi legături amiabile unii cu alții, apoi părinții și-ar asuma rolul de a face prezentările. Reuniunile școlare, în loc să încurajeze contactele între copii, ar trebui să înlesnească interacțiunile între membrii adulți ai echipei atașamentului. Ar fi disponibile structuri care să pregătească trecerea lină a copiilor de la un adult la altul. Și totuși, care este realitatea astăzi? Coautorul meu și cu mine am fost invitați recent să susținem un seminar pentru profesioniști într-un oraș din Columbia Britanică. Am aflat cu surprindere că liceul local se pregătea să organizeze o ceremonie de absolvire fără părinți, pentru motivul că înscrierile ajunseseră atât de numeroase, încât spațiul nu era suficient de mare pentru toți elevii și rudele lor. Și totuși orașul dispunea de câteva

spații suficient de largi, inclusiv un teren de hochei. Problema este de fapt nu lipsa spațiului, ci a conștientizării!

Un alt instrument important al peținului este să facem cele două părți să se îndrăgească. Fie că este vorba de transmiterea complimentelor sau de interpretarea semnelor de apreciere, scopul final al peținului este să-i facă pe cei doi protagoniști să se placă. Mult prea des, noi, părinții, sărim acest pas și continuăm să ne discutăm îngrijorările și lucrurile care nu funcționează cum trebuie. Relațiile sunt contextul în care se lucrează cu copilul și sunt, deci, prioritare. Ele sunt cele care trebuie stabilite înainte de toate, înainte de a gestiona lucrurile care nu merg. Ca părinți, trebuie să preluăm conducerea. Trebuie doar să devenim conștienți de acest obiectiv și restul ar trebui să urmeze natural. De exemplu, profesorului am putea să-i spunem lucruri precum „I-ați făcut o impresie bună fiicei noastre", „trebuie să vă spunem că fiul nostru vă place mult și își dorește să nu vă dezamăgească", „fiul nostru a întrebat de dvs. când ați lipsit. I-a fost dor". Copilului îi putem spune lucruri de genul „învățătoarea a spus niște lucruri furmoase despre tine", „nu ar fi atât de interesat de tine dacă nu ai fi important pentru el", „învățătoarea a spus că-i este dor de tine și speră să te faci bine repede". Aproape întotdeauna se poate găsi ceva care poate fi interpretat într-un mod pozitiv, pentru a amorsa legătura dintre copil și adultul responsabil pentru el.

Toți copiii au nevoie de legături cu adulții pentru a nu se îndepărta. Când un copil are suficienți adulți de care să depindă pe măsură ce se deplasează de acasă la școală sau la locul de joacă, sunt puține șanse să apară orientarea spre egali. Treaba noastră este să ne asigurăm că acesta se află sub influența unei relații de atașament cu un adult în orice moment și că funcționăm ca un releu de atașament pentru el. Trebuie să fim siguri că am transmis cu succes ștafeta atașamentului înainte de a-i da drumul. Atunci când o scăpăm din mână este momentul în care copiii sunt în pericol de a fi colectați de altcineva.

Posibilitățile sunt nesfârșite. Un program școlar inițiat de dr. Mel Shipman în anii '80 a început cu interacțiunea între pensionari și elevi de școala primară, în estul orașului Toronto. Programul implica o oră de contact săptămânal, dar impactul pozitiv al acestor interacțiuni între generații au avut un efect în cascadă în întreaga școală. Mulți elevi considerau aceste relații foarte importante, așa cum o făceau și mulți dintre participanții vârstnici. Succesul Proiectului Intergenerațional Riverdale a alimentat o mișcare răspândită

în întreaga provincie, implicând acum mai multe sute de agenții care sprijină relațiile dintre generații.[3] Acest program popular s-a răspândit și în alte câteva state pe coasta estică. Este interesant că inițiatorii acestui minunat program, fără a fi conștienți de orientarea spre egali, nu au știut să explice adecvat succesul programului. Odată ce luăm în considerare orientarea spre egali, putem înțelege cu ușurință efectele benefice ale contactului dintre generații. Atât pentru cei tineri, cât și pentru cei vârstnici, a satisfăcut o nevoie profundă.

Un profesor care a format o relație funcțională cu un elev are puterea unui petitor de a facilita relațiile cu alți profesori și membri ai personalului responsabili pentru copil – bibliotecare, supraveghetorul locului de joacă, directorul, consiliera, dar mai ales profesorul de anul următor. Ce diferență s-ar face dacă profesorii și-ar folosi puterea existentă de atașament pentru a crea relații funcționale cu ceilalți adulți de care elevul trebuie să depindă! Draga mea doamnă Ackberg a fost cel mai bun lucru care mi s-ar fi putut întâmpla în clasa întâi, dar, dacă ar fi făcut pe petitoarea cu învățătoarea din clasa a doua și ar fi predat ștafeta atașamentului, s-ar fi putut să nu fi avut de așteptat până în clasa a cincea pentru a-mi forma un atașament față de un alt profesor.

Înlăturați competiția

Trăim într-o lume plină de competiție în ceea ce privește atașamentul. Potențialul pentru conflict există de fiecare dată când copilul nostru leagă o nouă relație de atașament cu cineva cu care nu avem o relație. Școlile generează relații de atașament concurente. Divorțul și recăsătoria generează relații de atașament concurente. Satele de atașament existente se dezintegrează adesea ca rezultat al relațiilor concurente, lăsând copiii mult mai susceptibili de a se orienta către egali. Trebuie să înlăturăm conștient o parte cât mai mare a competiției, dacă relațiile de atașament concurente sunt față de alți adulți din viața copilului sau între părinți și egali.

Uneori aceste relații concurente pot fi față de alt părinte – un părinte divorțat, un părinte vitreg, un părinte adoptiv. Pe cât este posibil, este important să transmitem copilului că apropierea față de un părinte nu trebuie să însemne distanțarea de celălalt. Trebuie să transformăm relațiile de tipul sau/sau în relații de tipul și/și. Putem face asta vorbind despre celălalt părinte într-un mod prietenos și înlesnind contactul cu părintele absent.

Uneori competiția va scădea pentru copil când își va percepe cei doi părinți interacționând amiabil: așezați unul lângă celălalt la întâlnirile de la școală, susținându-l împreună la un meci de baseball, sprijinindu-l în timpul unui recital muzical. Oricât de dificil ar fi pentru părinți să-și lase deoparte neînțelegerile, merită efortul. Nu doar că satul de atașament poate fi păstrat atunci când apropierea față de un părinte nu cere distanțarea de celălalt, dar poate fi chiar extins.

De obicei, competiția, actuală sau potențială, apare de obicei în rândul egalilor copilului, nu al adulților. Există sute de feluri în care putem înlătura această dezbinare. În primul rând putem, noi înșine, să cultivăm relații cu prietenii copiilor, asigurându-ne că rămânem astfel în peisaj și că legăturile lui ne implică întotdeauna și pe noi. Acest lucru poate implica, de exemplu, răspunsul la telefon și adresarea pe numele prietenului care sună, făcând chiar puțină conversație. Odată ce copiii sunt suficient de orientați spre egali, vor prefera adesea să pretindă că nici măcar nu existăm. Singura noastră speranță de a contracara acest lucru este să insistăm să ne facem prezenți/să ne impunem prezența – într-un mod prietenos, desigur. Același lucru este valabil pentru intrarea în casă. Permițându-le prietenilor copiilor să intre pe ușa din spate sau din lateral le permite să scape de ritualurile normale de atașament dedicate saluturilor și prezentărilor. La fel, crearea unui spațiu separat în casă unde copiii se pot izola de noi este ultimul lucru pe care vrem să-l facem. Vrem să-i ținem în zonele comune unde putem menține contactul și răsturna mentalitatea de tipul sau/sau. Când vine vorba de atașament, cei care nu se află într-o relație cu noi ne pot deveni competitori. Ceea ce sparge uneori gheața și-i face să intre în relație cu noi este să le servim o masă în familie. Îmi dau seama că acest fel de intervenție nu este ușor, dar vorbesc prin prisma experienței personale când spun că merită efortul, în ciuda disconfortului pe care s-ar putea să-l simțiți la prima încercare.

Când copiii ating adolescența, apare de obicei presiunea asupra părinților pentru a înlesni întâlniri și petreceri între egali. Dacă orientarea către egali plutește în aer, mesajul implicit sau explicit pentru părinți este să se facă nevăzuți în timpul acestora. Din nou, este important pentru părinți să preia conducerea, să zădărnicească polarizarea și să stabilească un precedent. În momentul în care Bria, cea de-a treia fiică a noastră, a ajuns la vârsta adolescenței, eram deja experți la această manevră. Când cererea inevitabilă a sosit împreună cu rugămintea de a ne face nevăzuți, am preluat inițiativa.

Da, desigur că putea avea o petrecere. Nu, sigur că nu vom dispărea. De fapt, vom fi gazde foarte active și vom organiza un ospăț pe care niciunul dintre prietenii ei nu l-ar putea refuza. Am hotărât să fac un grătar, pentru a putea întreba fiecare musafir ce dorește și cum anume vrea să fie pregătit. Scopul meu era să interacționez cu fiecare în parte într-un mod plăcut, să am contact vizual dacă era posibil, să solicit un zâmbet și un gest aprobator, să reținun nume și să mă prezint și eu. I-am recrutat pe frățiorii Briei drept ospătari. Mesajul urma să fie clar – relaționarea cu Bria însemna relaționarea cu familia ei. Era o ofertă la pachet. Când ne-am prezentat planul de a fi gazde vizibile și implicate, la început, Bria a înghețat. Se îndoia că ar merge. Se temea că niciunul dintre prietenii ei nu va veni sau, dacă veneau, nu vor mai vorbi niciodată cu ea. Temerile ei au fost nefondate. Desigur că nu am putut face progrese cu toată lumea, dar oricum mă îndoiesc că cei cu care nu am reușit ar mai fi dorit să vină la noi. Copiii cu care a mers erau mult mai predispuși să caute genul de relație cu fata noastră care nu ar fi concurat cu noi.

Un alt mod de a înlătura potențiala competiție este să cultivăm relații cu părinții prietenilor copiilor noștri. Într-un sat preexistent de atașament, am fi avut deja o relație cu părinții copiilor cu care interacționează copiii noștri. Deoarece nu trăim într-o asemenea lume, singura opțiune este să ne construim singuri satul din temelii – de la egalii copiilor la părinții lor. Dacă nu reușim să facem acest lucru, lumea atașamentului copiilor noștri rămâne fracturată și sfărâmată și plină de competiția inerentă. Este posibil să nu putem controla cine sunt prietenii copiilor noștri, dar dacă putem crea legături amicale cu părinții acestora, vom aduce puțină armonie și unitate în lumea atașamentului lor. Putem să reușim întotdeauna asta? Desigur că nu. Uneori diferențele sunt prea mari pentru a fi depășite. Dar ar trebui să încercăm, cel puțin. Miza este prea mare și nu putem ignora nicio oportunitate.

Soția mea și cu mine am fost norocoși din acest punct de vedere cu Bria. Părinții a două dintre prietenele ei apropiate au fost foarte deschiși față de ideea de a cultiva legături menite să apropie lumile fetelor. Deja ne creaserăm o legătură cu prietenele Briei, iar ceilalți părinți își făcuseră și ei temele. Scopul meu era să înlătur potențiala competiție, prin crearea unei lumi unde proximitatea față de egali nu se întâmpla în dauna celei față de părinți. Construirea satului a mers mai bine decât aș fi putut spera. Cireașa de pe tort a fost cu ocazia Revelionului Mileniului. Înainte de eveniment, fiecare membru al familiei și-a împărtășit visurile despre ce ar fi dorit să

se întâmple în acea noapte specială și ce semnificație ar fi vrut să aibă. Dorința Briei a fost să fie împreună nu doar cu prietenele ei, ci și cu familiile acestora și musafirii lor. I-am invitat pe toți la noi acasă și am petrecut seara bucurându-ne reciproc de companie. Am ținut toasturi pentru tinerele care ne-au inspirat să zidim un sat din temelie, creând legături care altfel n-ar fi existat. Evenimentul a fost o mărturie a faptului că, dacă egalii și părinții nu concurează, copilul le poate avea pe ambele.

Doar atunci când relațiile de atașamente se sfărâmă părinții și egalii ajung să trăiască în sfere diferite. Provocarea pentru noi este să creăm relații de atașament cu copiii noștri și sate de atașament în care să poată fi incluși și egalii fără că acest lucru să însemne înlocuirea părinților.

Deoarece copilăria este o funcție a imaturității, durata ei este în creștere în societatea noastră. În același timp, pentru că a fi părinte cu adevărat este o problemă de relaționare și se întâmplă doar dacă copilul este atașat de noi, durata în care putem fi efectiv părinți scade. Aici intervine orientarea spre egali: când relațiile de atașament sunt pervertite, ne pierdem capacitatea de a fi părinți. Pierderea ei înainte de sfârșitul copilăriei este dezastruoasă atât pentru părinte, cât și pentru copil. Când suntem lipsiți de capacitatea de a fi părinți, copiii noștri pierd aspectele pozitive ale copilăriei. Rămân imaturi, dar lipsiți de inocență, vulnerabilitate și deschiderea copilărească necesare creșterii și aprecierii lucrurilor pe care le oferă viața. Li se fură moștenirea de ființe umane.

Cine să ne crească copiii? Răspunsul răsunător, singurul răspuns compatibil cu natura, este că noi – părinții și alți adulți ocupați cu îngrijirea copiilor – trebuie să le fim mentori, ghizi, îngrijitori și modele. Trebuie să ne păstrăm copiii aproape până ne terminăm treaba. Trebuie să îi ținem aproape nu din motive egoiste, ci pentru ca ei să se poată aventura înainte, nu pentru a-i reține și a le pune piedici, ci pentru ca ei să-și poată îndeplini destinele dictate de dezvoltare. Trebuie să-i ținem aproape de noi până sunt în stare să se țină aproape pe ei înșiși.

Partea a șasea

Post-scriptum pentru era digitală [cum să vă păstrați copiii aproape în epoca internetului, a telefoanelor mobile și a jocurilor video]

19

Revoluția digitală scăpată de sub control

Ceva foarte important s-a întâmplat de la prima ediție a acestei cărți. Privind retrospectiv, putem spune că „Păstrați-vă copiii aproape" a prevestit, fără a putea reda o imagine completă, impactul revoluției digitale care, în anii din urmă, a ajuns să domine lumea noastră și pe cea a copiilor noștri. Impactul a fost cel puțin dureros. Descoperirile tehnologiei care au avut – și încă au – un imens impact pozitiv au generat în schimb un regres cultural. Dacă nu ne venim în fire, reverberațiile transformării digitale vor împiedica dezvoltarea normală a copiilor noștri timp de generații.

Ce s-a întâmplat? Cum să ne dăm seama de direcția în care ne-a dus revoluția digitală? Care sunt implicațiile parentingului în era digitală?

În 2010, 73% dintre adolescenți erau membri ai cel puțin unei rețele sociale online și în 2012 la nivel internațional existau un miliard de abonați Facebook. Studiile au arătat că milioane de preadolescenți sunt deja membri Facebook, deși pagina stipulează că nimeni sub 13 ani nu poate avea un cont. Adolescentul tipic trimite peste trei mii de mesaje text în fiecare lună![1]

„În ultimii 5 ani numărul de preadolescenți și adolescenți care folosesc rețelele sociale a crescut dramatic", nota în 2011 revista *Pediatrics*. „Conform unui sondaj recent, 22% dintre adolescenți intră pe rețelele lor preferate de socializare mai mult de zece ori pe zi, și mai mult de jumătate din adolescenți intră cel puțin o dată pe zi. 75% dintre adolescenți au telefoane mobile și 25% le folosesc pentru a accesa rețelele sociale, 54% pentru a trimite mesaje și 24% pentru mesageria instant." Rezultatele, conchide această prestigioasă publicație, sunt îngrijorătoare: „Astfel, o mare parte a dezvoltării

sociale și emoționale a acestei generații are loc pe internet și prin intermediul telefoanelor mobile."[2]

Dacă adăugăm statisticile îngrijorătoare cu privire la pornografia de pe internet, existența agresiunilor online-cibernetice și predominanța jocurilor, avem suficiente motive de îngrijorare cu privire la faptul că tinerii între 8 și 18 ani petrec în medie zece ore pe zi folosind tehnologia sub o formă sau alta.

Noi, autorii, am fost adesea abordați de către părinții îngrijorați cu privire la impactul avut de media digitală asupra copiilor; doreau să știe cum să controleze accesul copiilor la calculatoare, jocuri și alte dispozitive digitale și când să introducă tehnologia în viața copiilor. Capitolele de față au fost scrise pentru a răspunde acestor îngrijorări. Totuși, așa cum este în general situația cu parentingul, nu oferim practici și recomandări specifice. Am subliniat de nenumărate ori că parentingul nu înseamnă un set de deprinderi și comportamente, ci, mai presus de toate, *o relație*. Așa cum arată epigraful acestei cărți, dacă nu înțelegem relația, orice plan de acțiune va duce doar la conflict. Ceea ce oferim aici nu este o rețetă precisă, ci o înțelegere, o explicație, împreună cu niște instrucțiuni generale. Cum se vor aplica acestea fiecărui copil și fiecărei familii depinde de abilitatea părinților de a întreține relația necesară cu descendenții lor. Nu se pot face recomandări în funcție de vârstă – relația unui copil cu părinții și nivelul său de maturitate dictează ce anume trebuie făcut. Este inutil să sugerăm reguli rigide, cu aplicabilitate universală.

Cum să înțelegem deci impactul transformării digitale asupra vieții copiilor noștri? Determinarea contururilor unui fenomen atât de extins, în mijlocul căruia ne aflăm, seamănă cu încercarea de a determina forma unui nor care ne învăluie. Fără o înțelegere funcțională a celui mai important impuls omenesc – atașamentul – nu putem explica ce s-a întâmplat.

Atașamentul are un rol-cheie în explicarea formei pe care a luat-o revoluția digitală, iar înțelegerea orientării spre egali este necesară pentru a explica detaliile implicate. Fără o astfel de înțelegere, detaliile ne zăpăcesc. De asemenea, dacă nu apreciem centralitatea atașamentului în viața omului nu putem explica popularitatea extraordinară a mass-media și a rețelelor de socializare, dinamica agresiunilor online sau atracția seducătoare a jocurilor video și a pornografiei online – subiecte ce vor fi explorate în aceste două capitole.

Mediul cultural în care a fost scrisă cartea noastră era deja caracterizat de orientarea în creștere către egali a tinerilor, dar asta se întâmpla înainte de lansarea Facebookului și apariția Twitterului,

înainte ca jocurile video să ne preocupe copiii, înainte ca pornografia online să reprezinte 30% din activitatea pe internet și înainte ca oricine să se fi gândit că în doar câțiva ani 90% dintre copiii între 8 și 16 ani au fost deja expuși acesteia. Doctorii nu-și exprimaseră încă îngrijorarea cu privire la efectele vătămătoare pe care le are timpul petrecut în fața ecranelor asupra sănătății copiilor, nici avertismentele cu privire la dependența crescută de internet.

Lăsând pornografia la o parte, unii s-ar putea întreba: „De ce este rău pentru tineri să petreacă atât de mult timp online, căutând informații sau distracții? Chiar există o problemă aici?"[4]

Când dispozitivele digitale de gestionare a informațiilor au apărut pentru prima dată, s-a presupus că vor fi folosite în afaceri, educație sau divertisment. Oamenii de știință au dezvoltat internetul ca rută de comunicare rapidă și eficientă a datelor complexe. Populația-țintă inițială a telefoanelor mobile a fost comunitatea oamenilor de afaceri; pentru calculatoare, a fost comunitatea școlară. Până la urmă, avem nevoie de informații pentru cercetarea științifică sau pentru a conduce o afacere, iar școala trebuie să transmită informația către elevi. În 2004 Google și-a asumat public misiunea de a organiza informațiile întregii lumi, făcându-le universal accesibile și folositoare. Era informațională a început oficial. Acesta este contextul în care le-am încredințat copiilor noștri dispozitivele digitale.

O greșeală fundamentală: ignorarea atașamentului

Ipotezele de la baza revoluției digitale aveau un defect fundamental. În firea noastră nu se află căutarea de informații despre lume, nici măcar divertismentul. Când vine vorba despre implicarea mecanismelor de atenție ale creierului, nici informațiile și nici divertismentul nu au prioritate. De fapt, în ierarhia importanței din creierul nostru, informația ocupă o poziție inferioară: este mai degrabă ignorată. Creierul filtrează majoritatea informațiilor senzoriale și cognitive care ajung la el, pentru a nu scăpa din vedere ce este important la un moment dat.

Așa cum am văzut pe parcursul acestei cărți, nevoia noastră primară și dominantă este cea de comuniune. Căutăm conectarea, nu informații factuale despre lume. Ființele umane – adesea ca adulți, dar mai ales ca ființe imature – sunt flămânde de informații nu despre lume, ci despre statusul atașamentului. Vrem o asigurare că aparținem celor care sunt importanți pentru noi. Suntem preocupați

de asemănarea cu cei pe care-i prețuim, vrem să simțim că suntem importanți și plăcuți de ei, că suntem doriți și înțeleși și contăm pentru ei. Suntem împinși să aflăm dacă suntem sau nu invitați în viața cuiva și ne prezentăm cu speranța că această invitație va urma.

Nu afacerile sunt prioritatea noastră principală, nici învățarea sau divertismentul. Ceea ce modelează interacțiunile noastre mai mult decât orice alt factor este atașamentul, fie că interacționăm în persoană, prin e-mail, telefon sau prin internet. Tehnologia poate fi nouă, dar dinamicile sunt vechi de când lumea.

Deloc surprinzător, și conform cu perspectiva descrisă în această carte, este faptul că tehnologia destinată inițial informării a ajuns în schimb să servească în procesul de căutare a conexiunii. Și, cu ajutorul distragerii și diversiunii, a ajuns să compenseze nevoile neîmplinite de atașament ale copiilor noștri. Dar compensarea unei nevoi adânci nu rezolvă problema deloc; o poate doar amplifica. Pentru cei vulnerabili, media digitală creează dependență. Copiii folosesc dispozitivele mult mai puțin pentru a învăța decât pentru a forma și menține relații, mult mai puțin pentru a rezolva probleme decât pentru a fugi de ele.

Odată înțeleasă nevoia de intimitate, de apropiere, dilema omenească fundamentală devine clară: *cum să fii aproape când ești separat fizic*. Există mai multe aspecte ale acestei probleme: cum să te simți conectat cu oamenii de care ești departe fizic; cum să trăiești sentimentul de intimitate când nu te simți de fapt dorit; cum să trăiești sentimentul importanței; cum să te simți important când nu pari să contezi pentru cei care contează pentru tine.

Putem „rezolva" problema recrutând zeci sau sute de „prieteni" pe Facebook; ei ne vor „aprecia" fără să fie vorba de fapt de intimitate. Astfel de scenarii sunt foarte atrăgătoare, deoarece ne dau senzațiile flatante pe care le dorim. Sunt sirenele timpurilor moderne. Ne duc unde ne dorim să ajungem, fără a spune nimic despre riscurile implicate, fără nicio bănuială despre ce ne așteaptă pe drum. Aceste doze de atașament pot ajunge să pară mai atrăgătoare decât viața reală, și pentru mulți tineri așa se și întâmplă. Se întâmplă adesea să vedem tineri părinți care-și ignoră copiii în timp ce sunt angajați în activități de scriere de mesaje sau comunicare digitală.

Nu există deci niciun mod sigur sau folositor în care să le prezentăm copiilor beneficiile erei digitale? Așa cum vom arăta în următorul capitol, este o problemă de sincronizare. Copiilor și tinerilor li se poate oferi accesul sigur la tehnologie, însă doar atunci când sunt pregătiți, când s-au dezvoltat suficient pentru ca folosirea

tehnologiei să le ajute creșterea în loc s-o submineze. Până atunci însă, sarcina noastră este de a-i feri de tentații.

Până când sunt pregătiți, oferta lumii digitale nu este ceea ce au nevoie copiii – de fapt chiar interferează cu nevoile lor, așa cum vom arăta în următoarea secțiune.

Conexiunile digitale le permit copiiilor orientați către egali să fie împreună chiar și când sunt despărțiți

Societatea tradițională era organizată în jurul relațiilor de atașament ierarhice, multi-generații, nu în jurul celor față de egali. Casa era recipientul familiei și satul oferea rețeaua de suport a atașamentului. Îmi amintesc că-i întrebam pe sătenii din Rognes, când am petrecut concediul în Provența, de ce atât de puțini dintre ei erau implicați în rețelele digitale de socializare.* Răspunsul consta în câteva variațiuni pe tema „de ce am vrea asta, suntem toți aici." Nu există niciun motiv să folosești legăturile digitale când ești deja cu cei care contează pentru tine. Am avut recent o experiență similară în Bali.

Totuși, pe măsură ce orientarea spre egali s-a răspândit în civilizația vestică, a apărut o problemă. Școala a devenit pepiniera orientării către egali, funcționând în același timp ca loc de întâlnire pentru copiii orientați spre egali. Pauzele și activitățile cu prietenii de după terminarea școlii au devenit structuri de atașament care au înlocuit mesele în familie, plimbările cu familia, jocurile în familie, cititul în familie. Cei mai mulți copii orientați spre egali merg la școală pentru a fi cu prietenii, nu pentru a învăța despre lumea în care trăiesc.

Cum rămân aproape copiii orientați spre egali serile, la sfârșit de săptămână sau în vacanțe? Și ce se întâmplă după ce termină școala? După cum știm cu toții, nimic nu are mai mare impact psihologic decât separarea de cei de care suntem atașați. Alarma rezultată este imensă, iar căutarea proximității, disperată. Motivația de a acoperi golul devine obsesivă.

Cred că aceasta este forța care a transformat revoluția digitală în ceea ce vedem astăzi. Nu uitați că atașamentul este cea mai puternică forță din univers. Dispozitivele digitale menite să servească

* La fel ca în celelalte secțiuni ale cărții, pronumele personal „eu" se referă de fiecare dată la Gordon Neufeld.

școlile și comunitățile de afaceri au fost reconvertite pentru a conecta copiii orientați spre egali între ei. Revoluția digitală a devenit, din toate punctele de vedere, un fenomen al conectivității sociale.

Statisticile sunt cum nu se poate mai clare. Internetul este folosit 100% de persoanele între 12 și 24 de ani, cu 25% din timp petrecut în interacțiuni în cadrul rețelelor online de socializare. Este vorba de o perioadă semnificativă de timp, dacă luăm în considerare faptul că persoanele între 8 și 18 ani petrec în medie 10 ore și 45 de minute zilnic folosind dispozitive digitale.

Facebook și Renren (echivalentul său chinezesc) au permis ca pauzele să dureze la nesfârșit – copiii pot acum petrece tot timpul unii cu ceilalți. Aceste site-uri de socializare au apărut în colegii pentru a le servi studenților orientați către egali și au devenit acum instrumente ale conectării pentru cei orientați către egali în întreaga lume.

Mă întreb adesea ce s-ar fi întâmplat dacă revoluția digitală ar fi avut loc înainte ca orientarea spre egali să se intensifice, dar după ce mobilitatea sporită, locurile de muncă puține și ratele crescute ale divorțurilor ne-au separat de cei dragi. Fără orientarea spre egali, cultura ar fi evoluat poate înspre conectarea digitală a copiilor cu părinții și profesorii, unchii, mătușile și bunicii. Părinții ar fi putut citi poveștile de noapte bună prin intermediul dispozitvelor digitale atunci când ar fi lipsit de acasă; profesorii și elevii ar fi creat o legătură care să înlesnească învățarea; bunicii s-ar fi conectat cu nepoții de departe.

Cu privire la acest ultim aspect, când soția mea și cu mine am fost în Bali într-un mini-concediu, am folosit slaba legătură de internet pentru a ne conecta prin Skype cu nepoții o dată la câteva zile. Nu a fost ușor, pentru că antena de internet din complexul nostru era adesea dezactivată de păsările care aterizau pe ea. Am devenit un expert la aruncatul cu piatra, motivat să iau legătura cu nepoții noștri de pe cealaltă parte a globului. Chiar și astăzi am senzația aceea plăcută dată de răspunsul pavlovian la tonul de apel de pe Skype, care anticipează legătura împlinitoare cu cei dragi aflați departe. Sunt mulți cei care folosesc rețelele sociale și dispozitivele digitale în acest scop, iar acest lucru trebuie aplaudat. Dar datele statistice arată că cei care folosesc rețelele sociale în acest fel nu sunt cei care dau forma fenomenului. Persoanele orientare spre egali sunt cele care conduc pe internet.

Revoluția digitală favorizează și întreține orientarea spre egali

Dacă orientarea spre egali a dat forma revoluției digitale, aceasta favorizează și întreține orientarea spre egali.

În primul rând, cei care dispun de dispozitivele digitale și de competențele tehnice de a le folosi sunt mai predispuși să se conecteze unii cu alții. După cum poate mărturisi orice adult fără cunoștințe tehnice care s-a luptat cu o telecomandă complicată, această dinamică îi favorizează fără îndoială pe cei tineri și relațiile lor reciproce. Prin comparație, adunarea pentru a lua masa împreună favorizează în general atașamentele multi-generaționale.

În al doilea rând, rețelele de socializare online, precum și tehnologia digitală în sine, dictează natura legăturii, favorizând contactele superficiale în locul intimității emoționale și psihologice. Dispozitivele digitale în particular și media socială în general nu permit cu ușurință să-ți împarți inima cu altcineya sau să arăți tot ce e în inima ta. Ce se împărtășește este în general superficial și artificial. Când scrii un mesaj pe telefon este greu să transmiți bucuria față de celălalt. Sclipirea din ochi și tonul cald și îmbietor al vocii sunt greu de transmis. În loc, se pune accentul pe dinamicile superficiale ale similarității – ne plac aceleași lucruri și aceiași oameni – și mai puțin pe cine suntem noi cu adevărat. Nu are loc nicio dezvăluire autentică cu privire la propria persoană, care să ducă la cunoașterea cuiva în profunzime. Importanța în fața celor cu care ne dorim o legătură se referă la a face o impresie bună și nu la căutarea invitației vulnerabile de a exista în prezența celuilalt așa cum suntem de fapt. Astfel, tehnologia îi ademenește și răsplătește pe cei cu atașamente superficiale: cei imaturi, cei dezvoltați insuficient și cei orientați spre egali.

Psihologul de la MIT Sherry Turkle a intervievat sute de tineri cu privire la viața lor de pe internet pentru cartea sa *Alone Together*. Așa cum arată *Newsweek*, „oamenii îi spun că telefoanele și laptopurile sunt speranța din viața lor, locurile în care se întâmplă lucrurile bune".

În al treilea rând, tradițiile, ritualurile și tabuurile care au evoluat de-a lungul istoriei pentru a proteja familia și atașamentele dintre generații nu guvernează lumea digitală. Culturile tradiționale, culturi în care relațiile dintre generații sunt încă onorate, sunt pline de obiceiuri despre cine cu cine vorbește, ce fel de atingeri sunt permise, cine cu cine poate mânca, cu cine se împărtășesc secretele

și așa mai departe. Aceste activități încurajează atașamentul, așa că trebuie controlate. Pentru ca o cultură să se reproducă și pentru ca creșterea copiilor să fie înlesnită și eficientă, atașamentele ierarhice trebuie păstrate. Lumea digitală este relativ lipsită de obiceiurile, ritualurile și tabuurile care ar proteja atașamentele față de familie și relațiile ierarhice. Informația în sine nu este aranjată ierarhic, în termeni de importanță sau validitate. Totul este plat: regula este egalitatea. Până și majusculele pierd teren.

Astfel, orientarea către egali nu a devenit doar forța motrice a revoluției digitale și a instrumentelor sale, ci și rezultatul său final. Poate că am dat dispozitivele digitale pe mâna copiilor din motive raționale, dar ei au schimbat utilitatea acestora pentru a se conecta unii cu alții, atât la nivel individual, cât și în masă. Rezultatul este o nouă eroziune dezastruoasă a temeliei dezvoltării umane sănătoase.

Deșertăciunea intimității digitale

De ce ar trebui să fim atât de îngrijorați cu privire la legăturile dintre copii prin intermediul dispozitivelor digitale? Chiar dacă nu sunt ceea ce au ei nevoie, atâta vreme cât obțin ceea ce trebuie de la adulții din viața lor, nu sunt în regulă? Nu pot exista tipuri diferite de atașament, unul dintre ele fiind conectarea socială digitală?

Acest raționament pare destul de logic – numai de-ar fi așa. Problema este că activitatea tehnologică de atașament în care se implică copiii noștri acționează ca o buruiană persistentă și omniprezentă care cotropește în cele din urmă întreaga grădină, înghesuind toate celelalte plante sădite acolo. Îngrijorător, conexiunile sociale mediate digital interferează cu nevoile profunde ale copiilor.

Întregul scop al atașamentului este găsirea liniștii, oprirea căutării asidue a atașamentului. Creșterea rezultă în urma acestei liniști. Când odihna nu poate fi găsită, dezvoltarea este blocată. Dacă activitatea de atașament nu duce la împlinire, nu poate determina maturizarea: anxietatea este prea mare, vulnerabilitatea prea greu de suportat. Copiii au nevoie să rămână vulnerabili pentru a crește emoțional, iar pentru a putea rămâne vulnerabili au nevoie să se simtă în siguranță.

Din cauza legăturilor goale și a căutărilor fără rezultate, dorința se întețește, iar preocupările devin mai presante și obsesive. Când mâncăm ceva fără calorii, consumul de hrană crește. Cred că aceasta este și povestea rețelelor sociale. Paradoxal, Facebookul

nu are succes pentru că funcționează atât de bine, ci din motivul opus: nu funcționează deloc. Căutarea de atașamente nu se oprește niciodată; căutarea apropierii nu este împlinită. Așa cum a afirmat doctorul și cercetătorul Vincent Felitti, „este dificil să obții suficient din ceva care aproape funcționează". Foamea de atașament a tinerilor noștri dependenți de internet este insațiabilă și, deci, provoacă dependență. În creierul dependenților de internet cercetătorii au descoperit modificări biochimice și ale substanței albe, similare cu cele găsite în creierul dependenților de alcool sau de droguri.[3]

Rădăcina problemei este faptul că intimitatea digitală nu produce. Este goală de elementele care duc la fructificare. La fel ca o prăjitură lipsită de elementele nutriționale de care are nevoie organismul, nu este doar o mâncare fără valoare nutrițională, dar și strică apetitul pentru hrana de care organismul are cu adevărat nevoie.

Șase motive pentru care intimitatea digitală este inutilă

În interacțiunea digitală invitația la atașament nu ajunge la destinatar

Inutilitatea intimității digitale este ilustrată în mod unic de un studiu care compară efectele fiziologice ale conectării audio în direct față de mesajele prin telefon între tinere fete și mamele lor.[4] Fetele au fost supuse stresului prin aplicarea unui test și apoi au fost invitate să-și contacteze mamele fie audio, fie prin mesaje text. Doar în primul caz s-a constatat scăderea nivelului de hormoni ai stresului și generarea hormonilor liniștitori ai atașamentului.

De ce este conectarea digitală atât de ineficientă? Are de-a face cu ceea ce căutăm: confirmarea că suntem invitați să existăm în prezența celuilalt. Aceste mesaj este important mai ales în fața eșecului sau a inadecvării. Cum este transmis în general acest mesaj? Cuvintele sunt doar o parte a sa și probabil insuficiente singure, mai ales în vorbirea trunchiată specifică mesajelor text. În mod normal judecăm invitația în funcție de căldura din vocea celuilalt și de zâmbetele pe care i le detectăm în privire. Odată ce am găsit ceea ce căutam, ne putem întoarce să facem față lumii mulțumiți să știm că, indiferent ce s-ar întâmpla, invitația este asigurată. Alarma se risipește, nivelul adrenalinei și al cortizolului scade, circuitele noastre de atașament sunt scăldate în oxitocină, hormonul dragostei. Legăturile mediate digital, în cea mai mare parte, nu ne pot oferi acest sentiment de împlinire și deci nu sunt

productive. Așa cum am arătat deja și vom clarifica mai jos, unele forme de contact digital (de ex. Skype) pot servi atașamentele sănătoase. Acest lucru depinde de cine le folosește și în ce scop. În general însă, legăturile digitale nu sunt substitute împlinitoare pentru relațiile de atașament reale.

Sistemele de apărare necesare pentru angajarea în interacțiuni sociale neprotejate fac aceste interacțiuni nesatisfăcătoare

Saţietatea este posibilă doar atunci când invitația de a exista în prezența altuia se sedimentează. Sentimentul de împlinire emoțională este o experiență fundamental vulnerabilă. Locul din care ne putem simți împliniți este exact locul din care ne putem simți rănile. Deci dacă este prezentă apărarea împotriva posibilității de a fi rănit, se pierde de asemenea și abilitatea de a simți saţietate.

Aceasta este povestea intimității digitale. Este în mod fundamental neprotejată – neprotejată deoarece îi lipsește siguranța relațiilor iubitoare cu adulții – și provoacă deci o vulnerabilitate prea mare pentru a fi suportată. Creierul nu are altă opțiune decât să se pregătească pentru interacțiuni cu potențial de rănire.

Când obiectivul este intimitatea psihologică – să fii cunoscut și înțeles – posibilitatea de rănire este atât de mare, că trebuie făcut tot posibilul pentru a fi în siguranță. Apropierea psihologică este similară cu intimitatea sexuală din acest punct de vedere. Chiar și în cadrul unei relații sigure și pline de implicare, cei mai mulți dintre noi nu s-ar gândi să se angajeze într-o interacțiune sexuală rece. În mod tipic trecem printr-un proces de colectare și testare, chiar dacă nu suntem conștienți de ceea ce facem. Dacă nu primim invitația prin ochi, prin câteva zâmbete sau niște aprobări din cap, știm intuitiv că nu este sigur să mergem mai departe. Chiar și în interacțiunile zilnice vom căuta ochii, zâmbetele și aprobările înainte de a continua. Asta angajează instinctele de atașament ale celuilalt, crescând semnificativ probabilitatea ca el (sau ea) să fie drăguț cu noi, să aibă grijă de noi, să facă lucrurile să meargă pentru noi, să fie de acord cu noi, să ne țină partea, să ne păstreze secretele, să fie bun pentru noi. A continua fără acest ritual de încălzire înseamnă a căuta necazul cu lumânarea: impolitețe, răutate, obrăznicie, rănire, rușine și, desigur, agresiune în toate formele și manifestările sale.

Problema principală este că intimitatea digitală este angajată la rece. Este o pseudointimitate. Nu există nicun preludiu al atașamentului care să amorseze interacțiunea, niciun test care să verifice siguranța înainte de a continua. Acest lucru se întâmplă

zilnic cu scrierea de mesaje text și e-mailuri, ca să nu mai vorbim de autoprezentările care sunt nutrețul mediei sociale.

Când ecuației i se adaugă anonimatul, aproape nimic nu poate limita partea întunecată a atașamentului. Țineți minte, cei mai mulți copii nu sunt drăguți prin natura lor decât dacă sunt prea nesiguri pentru a fi altfel. Ei devin în general drăguți în contextul atașamentului. Internetul este un loc aproape complet lipsit de manierele legate de atașament și de regulile angajamentelor umane. Nu ar trebui să fim surprinși de obrăznicia care poate rezulta. Poate face holurile liceelor să pălească prin comparație.

Cum se adaptează copiii noștri unui asemenea mediu? Inconștient, creierul îi pregătește pentru un mediu în care pot fi răniți, prin mecanismele de apărare obișnuite, detașarea sau închiderea emoțională. Problema este legată de costuri: când ne închidem emoțional sau ne detașăm, nu ne putem simți împliniți în același timp. Creierul copiilor noștri nu poate să-i și protejeze *și* să le și păstreze senzația de saţietate. Astfel, oricât de mult s-ar strădui, nu apar împlinirea, sublimarea, eliberarea. Copiii noștri orientați către egali au fost luați ostatici de căutările digitale ale celorlalți, au fost făcuți prizonieri de propria lor foame insațiabilă. Cu cât caută mai mult, cu atât găsesc mai puțin.

Așa cum vom vedea, astfel de apărări împotriva vulnerabilității pot să dea naștere agresiunii cibernetice, dependenței de jocurile video și căutării pornografiei.

Autoprezentarea funcționează doar în raport unu-la-unu

Pe Facebook ne prezentăm pe noi înșine, cu speranța că cei care sunt importanți pentru noi vor aprecia ceea ce văd. În cele din urmă este necesară o singură prezentare – noi trimitem acecași informație către mai multe persoane deodată. Apoi ține de ei să răspundă. Această eficiență elegantă este de fapt problema. Intimitatea psihologică nu funcționează astfel.

Sentimentul de a fi cunoscut este posibil doar în contextul unei relații intens personale. O persoană nu se poate simți cunoscută doar prin expunerea într-o carte, printr-o lectură sau un film pe Youtube. Nici destinatarii autoprezentărilor sau autodezvăluirilor noastre nu se pot simți deloc speciali în legătură cu aceste autorevelații trimise în grup. Partenerul din intimitatea psihologică, ca și partenerul din intimitatea fizică, trebuie să simtă că a fost ales în mod special și că darul sinelui nostru i-a fost oferit lui sau ei în mod special. Orice altceva ieftinește interacțiunea. Autoprezentarea

are semnificație atât pentru destinatar, cât și pentru cel care o oferă doar dacă este personală. Când este scoasă din contextul unei relații intens personale și din procesul decizional de a te arăta altuia, autodezvăluirea nu înseamnă nimic.

Din acest motiv, mulți dintre cei care prețuiesc adevărata intimitate psihologică nu pot face parte din comunitatea Facebook. Eu unul nu aș vrea să citesc postările copiilor mei adulți, nici să aflu ceva despre ei în acest fel – *vreau să-i cunosc cu adevărat pe ei, nu să știu lucruri despre ei* – există o mare diferență aici. A-i cunoaște implică autodezvăluire voluntară din partea lor, făcută special pentru tatăl lor. Nu m-aș mulțumi cu mai puțin. Orice altceva ne-ar lăsa pe toți pustiiți.

Nu există satisfacție când este implicată manipularea

Pentru cei mai mulți copii și tineri, rețelele media sociale implică gestionarea propriei imagini cu scopul de a face o impresie și de a-și crește statutul în rândul egalilor.

Rezultatul este ceea ce jurnalistul *Newsweek* Tony Dokoupil a numit „evaporarea adevăratului sine", citând opera lui Sherry Turkle. „Ceea ce am învățat în liceu", i-a spus un adolescent doctorului Turkle, „a fost totul despre profil; am învățat cum să mă fac pe mine".

Toți ne dorim să fim plăcuți, desigur. Dar cu cât încercăm mai mult să influențăm verdictul, cu atât acesta devine mai puțin satisfăcător. Dacă obținem un verdict pozitiv, este pentru că ceea ce am făcut a plăcut sau pentru că impresia pe care am creat-o a fost plăcută, nu prin noi înșine. Și astfel nesiguranța crește, și cu ea crește obsesia pentru gestionarea propriei imagini. Este un ciclu fără sfârșit. De ce ne-am dori să le transmitem această nevroză copiilor?

Vor ajunge acolo mai devreme mai degrabă decât mai târziu, dar cu o oarecare maturitate vor putea rezista tentației de a o lua pe scurtătura spre nicăieri. În ciuda promisiunilor și a ispitei, gestionarea imaginii este un joc pentru păgubași în toate accepțiunile termenului. Însăși natura căutării descalifică rezultatul.

Nu este surprinzător să aflăm că tinerii cei mai implicați în activitatea pe internet sunt și cei mai predispuși spre probleme emoționale. Dr. Larry Rosen, fost șef de catedră și profesor de psihologie la Universitatea de stat din California, Dominguez Hills, a descoperit în cercetările sale că există o legătură puternică între „folosirea internetului, a mesageriei instant, a e-mailurilor, a grupurilor de discuții online și depresia în rândul adolescenților" și de asemenea „relații strânse între jocurile video și depresie".

Copiii noștri trebuie să-și păstreze incocența cât mai mult timp posibil. Sofisticarea socială – prezentarea aparențelor în timp ce ne prefacem că nu ne interesează rezultatul, ceea ce am putea numi „boala indiferenței" – le va refuza copiilor hrana emoțională de care au nevoie pentru maturizare.

Sentimentul de împlinire apare doar dacă oferta este mai mare decât cererea

Așa cum am arătat mai devreme, un ingredient-cheie al interacțiunilor de atașament este acela al ofertei care să depășească cererea. Împlinirea nu se referă la egalitate, reciprocitate sau contact la cerere. Interacțiunea este incompletă și lipsită de valoare dacă îmbrățișarea nu este primită cu una și mai mare, dacă declarației de dragoste nu i se răspunde cu ceva mai mult, dacă dorința de validare nu este depășită. Asta nu este însă în natura interacțiunilor orientate spre egali în general, sau a conectării prin internet în particular, unde interacțiunile au tendința de a fi egale, neutre, indiferente. Invitația entuziastă de a exista în prezența cuiva este domeniul adulților responsabili pentru copii. Nu ține de domeniul conectării sociale digitale.

Intimitatea digitală strică apetitul pentru ceea ce-i trebuie cu adevărat copilului

Așa cum am menționat anterior, deșertăciunea intimității digitale este adâncită de faptul că strică apetitul pentru tipurile de conexiuni care ar fi folositoare. Promovând orientarea către egali și ocupațiile creatoare de dependențe, înlocuiește legăturile sănătoase cu adulții, negându-le astfel copiilor nevoia fundamentală de interacțiuni umane împlinitoare.

Șoarecii ale căror circuite de recompensă sunt stimulate electric în mod continuu vor muri de foame deoarece vor înceta să mai caute hrana. Stimularea creierului copiilor cu tehnologia digitală îi va deturna în mod similar de la ceea ce-i hrănește cu adevărat.

Această dinamică se află în spatele celor mai negative și insidioase efecte ale jocurilor video, pornografiei și conectării sociale mediate digital. Aceste activități stimulează direct centrii de recompensă ai atașamentului din creierul copiilor, făcându-i neinteresați față de tipurile de interacțiuni care ar putea duce la sațietate și împlinire. Chiar și felul în care se comportă pe Facebook excită aceleași circuite de recompensă.[5] Aceste fixații de atașament strică apetitul pentru interacțiunile care ar putea hrăni și potoli cu adevărat foamea.

Nu ar trebui să fie surprinzător că timpul petrecut în familie a scăzut cu o treime în ultima decadă, chiar dacă a fost relativ constant în decadele anterioare[6], sau că cei care petrec mai mult timp jucând jocuri video au atitudini mai puțin pozitive față de părinții lor.[7] Un studiu australian a arătat că utilizatorii Facebook se simt semnificativ mai puțin apropiați de familiile lor. Studiul n-a arătat ce anume s-a întâmplat prima dată, dar relevă natura competitivă a conectării.[8]

Cei mai mulți dintre noi simțim că ecranele ne îndepărtează copiii. Nu avem nevoie de cercetări care să ne spună asta. Ceea ce trebuie să știm este că prin intermediul ecranelor nu au cum să primească ce au nevoie. Noi suntem încă cea mai bună șansă a lor.

John Cacioppo, unul dintre experții în singurătate, citează în cartea sa *Loneliness*, publicată în 2008, un experiment în care efectele diferitelor tipuri de contact sunt comparate în privința capacității lor de a reduce singurătatea. Rezultatele au fost lipsite de echivoc. Cei cu o frecvență crescută de interacțiuni online erau cei mai singuri. Cei cu o proporție crescută de interacțiuni față în față se simțeau cel mai puțin singuri.

Sherry Turkle surprinde deșertăciunea intimității digitale în cartea sa *Alone Together* (*Singuri împreună*). Titlul spune povestea și, intuitiv, autoarea articulează cu certitudine esența problemei. „În aceste zile, nesiguri în relații și anxioși cu privire la intimitate, căutăm în tehnologie moduri de a fi în relații și de a ne proteja de ele în același timp." Continuă apoi: „Legăturile pe care le formăm pe internet nu sunt, în final, legături care unesc. Dar sunt legături care ne preocupă."

Imperfecțiunea intimității este cea care stimulează căutarea obsesivă. Această persistență implacabilă este ilustrată de faptul că aproape jumătate din utilizatorii Facebook între 18 și 34 de ani intră în cont la câteva minute după ce se trezesc, cei mai mulți înainte de a se ridica din pat.[9] Nu este deci surprinzător să aflăm că intimitatea digitală poate crea o dependență mai mare decât o fac țigările sau alcoolul.

Astfel ironia finală este următoarea: dispozitivele digitale pot fi într-adevăr soluția aparentă la problema noastră fundamentală – cum să fim aproape când suntem despărțiți –, dar nu suficient încât să ne elibereze de căutarea implacabilă a apropierii. Pentru cei orientați către egali, conectarea digitală a devenit în mod tragic singurul mod de a rămâne aproape de cei importanți pentru ei, singurul mod de a se conecta fără a fi vulnerabili.

Jocurile, agresiunile cibernetice și pornografia ca fenomene de atașament

Jocurile video pot părea inocente, dar tocmai din cauză că oferă o pseudosatisfacție pentru nevoile neîmplinite de atașament pot fi extrem de adictive.

Sentimentele de importanță, de relevanță pentru altcineva, o imagine de sine pozitivă se pot dezvolta doar în cadrul relațiilor cu oameni cărora le pasă de noi. Ele sunt rezultatul atașamentelor sănătoase. Când aceste nevoi nu sunt împlinite, așa cum se întâmplă în cazul copiilor orientați către egali, putem compensa prin fantezie și simulări. Spre deosebire de fantezia creativă sau de cărți, jocurile sunt foarte captivante, cu recompense imediate și cu o atracție care dă dependență. Putem deveni „stăpânii propriei sorți" și „câștigători" într-o realitate virtuală care devine la rândul ei locul în care ne putem refula o parte din agresiunea înăbușită, și ea rezultat al impulsurilor nesatisfăcute de atașament.[10]

Așa cum am discutat în capitolul 11, agresivitatea este un alt fenomen anormal legat de atașament. Instinctele noastre alfa – nevoia de a domina într-o relație – ar trebuie să permită asumarea pentru a putea avea grijă de cei vulnerabili. Totuși, când persoana alfa devine apărată împotriva vulnerabilității legate de îngrijire și responsabilitate, va exploata și ataca persoana vulnerabilă în loc s-o protejeze. Am denumit această deviere „alfa deformat". În loc să fie înclinat să acopere ce este expus, să-l îngrijească pe cel vulnerabil, să-l apere pe cel naiv, acest tip va fi înclinat mai degrabă să expună și să stinghereacă, să-și declare superioritatea desființându-i pe ceilalți. Asta este ceea ce vedem, mai ales dată fiind protecția anonimatului pe care internetul o oferă potențialilor agresori.

Agresivitatea, inclusiv stigmatizarea sexuală sau atacurile asupra homosexualilor, este din păcate omniprezentă pe site-urile de socializare online și în comunicările online. Vedem că majoritatea interacțiunilor din copilărie reflectă dinamicile atașamentului – căutarea apropierii. Sexul se referă și el la apropiere. Sexualitatea noastră nu este mai dezvoltată decât capacitatea pentru intimitate. Când există probleme legate de dezvoltarea atașamentului, apar și probleme legate de sexualitate. În mod ideal, a face dragoste ar trebui să fie un răspuns la invitația la intimitate care nu este doar exclusivă, ci și sigură. Altfel, potențialul de a fi rănit este prea mare pentru a fi suportat.

Când atașamentul devine sexualizat prematur, așa cum se întâmplă în cazul copiilor orientați către egali, răspunsul la nevoile noastre de atașament ne poate apărea sub forma interacțiunilor sexuale, chiar dacă sunt fantezii.

Dat fiind terenul virtual de joacă unde ne sunt expuși copiii – și unde se expun adesea singuri – suntem în prezent martorii unirii dintre problemele legate de agresiune și sexualitatea imatură. Pentru tipul agresorului, oportunitatea de a-i exploata pe cei vulnerabili este irezistibilă. În asemenea condiții, o persoană poate lega mai ușor sexul de dorința de a poseda sau de a aparține decât de conexiunea emoțională profundă. În loc de a tânji după intimitate, fanteziile sunt mai degrabă despre dominare și exploatare. Nu este de mirare că agresiunile cibernetice de natură sexuală sunt atât de răspândite în rândul copiilor și adolescenților, ca să nu mai vorbim de adulții imaturi atrași de seducția lipsită de vulnerabilitate a pornografiei. Oamenii pot avea acum parte de trăiri sexuale intense fără nicio vulnerabilitate. Acest lucru poate fi adevărat, desigur, și în absența mediei digitale, dar caracterul impersonal, instantaneu și anonim al internetului alimentează cu atât mai mult astfel de dinamici.

Odată ce ne-am pierdut copiii în lumea cibernetică, nu îi mai putem proteja de lupi.

20

O problemă de sincronizare

Există ceva inerent rău la dispozitivele digitale? Ar trebui să prevenim interacțiunea copiilor cu ele? Desigur că nu, și n-am putea nici dacă am încerca. Revoluția digitală este ireversibilă. Dispozitivele nu sunt în sine rele; problema este modul în care sunt folosite, mai ales atunci când se află în mâinile copiilor. Întrebarea care se pune este legată de momentul potrivit pentru a introduce aceste dispozitive și situațiile în care interacțiunile trebuie descurajate.

Este nevoie de mult timp pentru ca o societate să se adapteze descoperirilor tehnologice importante, să creeze ritualurile, rutinele și restricțiile care să le maximizeze beneficiile și să minimizeze pericolele. Încă nu am ajuns din urmă filmele și televizorul, ca să nu mai vorbim de telefoane mobile, calculatoare, Google și rețelele sociale. Date fiind daunele deja produse, nu avem prea mult timp la dispoziție pentru a găsi o soluție.

Avem multe precedente în a gestiona lucrurile inevitabile, chiar dacă sunt bune, care au potențialul de a avea efecte dăunătoare asupra copiilor. Să luăm sexul, de exemplu. Sexul este bun, dar nu pentru copii. Este experiența finală de legare, care emite substanțe chimice de tip superglue în creier, cuplându-ne pentru procreare și pentru responsabilitățile parentale care urmează. Nu este ceva cu care copiii să se joace. Trebuie să controlăm activitatea sexuală până apare pregătirea din punct de vedere al dezvoltării.

Alcoolul poate fi un lubrifiant social festiv, parte a ritualurilor și sărbătorilor, dar este de asemenea nepotrivit pentru copii. Anesteziază sistemul de alarmă menit să ne țină în afara pericolelor. Alcoolul este pretutindeni, dar noi, ca părinți, încercăm să controlăm

accesul până când copilul este suficient de matur pentru a-l putea gestiona.

Prăjiturile sunt bune. Precum majoritatea deserturilor, pot fi foarte ispititoare. Lumea unui copil este plină de dulciuri, prăjiturele și deserturi. În cea mai mare parte a timpului ne descurcăm destul de bine să controlăm accesul copilului la ele. Nu interzicem deserturile, în ciuda faptului că sunt fără valoare din punct de vedere nutritiv. Controlăm însă momentul. Regula este *după cină*, cel puțin până când copilul este suficient de matur să-și formeze deprinderi sănătoase și să-și controleze impulsurile. Cu alte cuvinte, prăjiturile sunt în regulă atâta timp cât copilul primește întâi hrana sănătoasă. Cu cât mai puțin simte copilul nevoia să mănânce o prăjitură, cu atât mai puțin periculoasă este consumarea hranei fără nutrienți.

Sincronizarea este întotdeauna factorul-cheie în privința dezvoltării sănătoase. Există un timp potrivit pentru orice. Secretul gestionării experiențelor potențial dăunătoare nu este interzicerea, care poate fi un exercițiu inutil și poate acționa ca un declanșator al contravoinței.*

Secretul reducerii pagubelor este sincronizarea. *Ne dorim ca fiii noștri să fie satisfăcuți cu lucrurile de care au cu adevărat nevoie înainte de a avea acces la ceva ce le-ar putea strica apetitul.*

În ceea ce privește sexul, timpul potrivit nu apare înainte să se fi dezvoltat capacitatea de relaționare, nu înainte să fi format o relație exclusivă în care să trăiască intimitatea psihologică și emoțională și nu înaintea dezvoltării capacității de implicare și susținere a implicării. Interacțiunile sexuale premature, precum accesul prematur la prăjituri, strică apetitul pentru ceea ce este important: dragostea profundă, implicată.

În privința alcoolului, timpul potrivit nu este înainte ca tânărul să aibă curajul de a-și înfrunta temerile sau înainte ca el să accepte și să păstreze ritualurile care reglează consumul. Alcoolul reduce sentimentele de vulnerabilitate și poate fi ușor consumat peste măsură dacă este utilizat în acest scop. Tentația este copleșitoare dacă persoana consumatoare nu a învățat întâi să accepte realitatea cu toate plusurile și minusurile ei, precum și sentimentele de deșertăciune și pierdere. Problema cu folosirea prematură a alcoolului este că strică apetitul pentru realitate.

Există două principii importante pentru gestionarea acestor pericole presupuse de expunerea tinerilor la potențialele tentații de

* Dinamica contravoinței este explicată în capitolul 6.

pe drumul spre împlinire. Aceste expuneri ar trebui să aibă loc *doar atunci când copilul este plin de ceea ce are nevoie* și *doar când este suficient de matur pentru a gestiona deciziile implicate*. Am dansat acest dans cu prăjiturelele și alte dulciuri timp de mii de ani. Dar am și avut de-a face cu prăjiturelele timp de mii de ani. Nu avem acum timpul pentru a reinventa roata. Trebuie să aplicăm ceea ce am învățat deja la provocările cu care ne confruntăm.

Trebuie să gestionăm accesul copiilor la lumea digitală cât încă mai putem, pentru a putea controla sincronizarea. Trebuie să-i ferim de tentațiile ispititoare, să-i ținem departe de sirene. Trebuie să acționăm ca niște tampoane între ei și lumea digitală, pentru a face loc interacțiunilor împlinitoare de care au nevoie copiii și pentru ca aceștia să se poată maturiza suficient pentru a putea gestiona deciziile care implică interfața lor cu lumea. Trebuie să încetinim lucrurile, să le întârziem cumva.

Conștientizarea acestui fapt nu există în comunitatea părinților sau a profesorilor. Conform unui sondaj efectuat de Universitatea din California de Sud, 89% dintre părinții de astăzi nu văd timpul petrecut de copiii lor pe internet ca fiind problematic.[1]

Jean Jacques Rousseau a spus că una dintre cele mai importante responsabilități ale părinților este să acționeze ca tampoane între copil și societate. Dacă acest lucru era adevărat în secolul al XVIII-lea, este cu atât mai adevărat astăzi. Părinții actuali au devenit mai degrabă agenți ai societății decât amortizoare față de aceasta. Cei mai mulți părinți presupun că legătura cu egalii este o nevoie a copiilor, alături de divertisment ca mod de a scăpa de plictiseală și alături de accesul imediat la informație. 10% dintre părinții intervievați erau îngrijorați că fiii lor nu petrec destul timp pe internet.[2] Se temeau că vor rămâne în urmă. Părinții din ziua de azi sunt mai predispuși să-și încredințeze copiii societății digitalizate decât tiparului natural de dezvoltare.

Odată ce ne-am pierdut roul de tampoane și acționăm în schimb ca agenți ai societății, suntem mai predispuși să lăsăm tentațiile în calea copiilor. Ce s-ar întâmpla dacă am scoate toate prăjiturile de sub tejghea, tot alcoolul din dulapuri și dacă am înlătura toate restricțiile cu privire la contactul sexual? Și totuși le dăm televizorul când sunt plictisiți, le punem telefoanele mobile în buzunar și le oferim acces nelimitat la dispozitivele digitale personale.

Puțini adulți sunt capabili să-și gestioneze interacțiunea cu internetul, de ce ne așteptăm să o poată face copiii?

Un raport scris de Gwenn Schurgin O'Keefe în 2010 a arătat că inclusiv familiile care reușesc cu greu să pună mâncare pe masă „le vor cumpăra copiilor un dispozitiv digital deoarece își doresc să facă parte din societate"[3].

Părinții sunt mult prea îngrijorați ca nu cumva copiii lor să rămână pe dinafară dacă nu sunt conectați. Ar trebui să ne preocupe mult mai mult ajutorul pe care-l putem oferi copiilor pentru a-și realiza potențialul ca ființe umane.

Orbirea care înconjoară tehnologia digitală seamănă cu cea din jurul orientării spre egali. Ceea ce este normal este judecat în funcție de ce este tipic, nu în funcție de ce este natural sau sănătos. Această orbire a fost exacerbată de dragostea noastră pentru tehnologie și presupunerea naivă că ceea ce este bun pentru adulți trebuie să fie de asemenea bun pentru copii.

Și cum facem să transmitem mesajul? Mulți susțin că dacă cineva vorbește împotriva etalării digitale trebuie să fie un adept al luddismului sau un reacționar. Criticii sunt adesea văzuți ca alarmiști. Cum poate deci cineva convinge comunitatea părinților și a profesorilor de nevoia copilului de spațiu pentru a se maturiza? Societatea de astăzi nu va face asta pentru noi. Suntem pe cont propriu. De aceea avem nevoie de o conștiință colectivă și de un limbaj cu ajutorul căruia să ne înțelegem unii cu alții.

Există un moment potrivit pentru conectarea digitală

Acel *moment* apare după ce copiii sunt sătui în urma contactului cu adulții.

Odată ce copilul este plin de hrană care-l ajută să crească, desertul reprezintă o plăcere relativ inofensivă. În acel moment ne putem permite să fim mai relaxați în privința controlului. La fel se întâmplă cu foamea de atașament. Cel mai rău lucru pe care-l putem face este să îndepărtăm copilul de noi înfometat. Dacă facem așa, pregătim scena pentru orientarea spre egali și apoi pentru folosirea generalizată a dispozitivelor digitale care le permit tinerilor imaturi să țină legătura cu egalii lor.

Ne întoarcem la necesitatea de a avea ritualuri, rutine și activități prin care le putem colecta privirea, zâmbetele, aprobările, doar în scopul de a-i hrăni și ajuta să se protejeze împotriva dependențelor de atașament care le afectează prietenii. Au nevoie de aceste doze de contacte împlinitoare dimineața, înainte de a pleca

la școală. Au nevoie de ele după-masă, când se întorc acasă. Au nevoie de ele în timpul meselor cu familia, inclusiv când este vorba de ocazii speciale. Au nevoie de ele înainte să meargă la culcare. Treaba noastră este să le transmitem invitația de a exista în prezența noastră așa încât să nu trebuiască s-o mai caute altundeva. Cea mai bună imunizare împotriva folosirii dispozitivelor digitale pentru căutarea legăturilor sociale este copilul satisfăcut și bine hrănit.

Anotimpul conectării digitale sosește când copilul este suficient dezvoltat și suficient de matur pentru a-și păstra individualitatea. Momentul nu poate fi precizat printr-o formulă, ci depinde de cât de bine își cunosc părinții, intuitiv, copilul.

Cu cât mai profunde sunt relațiile cu copiii pe care le cultivăm, cu atât mai aproape de noi vor rămâne, chiar și atunci când sunt fizic separați. Nu mai există nevoia de conectare digitală atunci când ne pot păstra aproape în moduri mai profunde. Folosirea rețelelor sociale devine astfel redundantă. Putem reduce nevoia de conectare digitală cultivând soluția firească la problema menținerii legăturii în cazul separării. Natura, ne aducem aminte, are deja soluțiile pentru această problemă. Așa cum am arătat mai devreme, acestea sunt: a te simți plăcut, sentimentul de apartenență, a fi de partea cuiva, a-i fi drag cuiva, a fi atașat de cineva și, nu în ultimul rând, a fi cunoscut de cineva. Totuși, aceste modalități naturale de atașare au nevoie de timp și de condițiile potrivite pentru a se dezvolta. Trebuie să avem răbdare. Odată ce copilul ne poate păstra aproape când nu se află în prezența noastră, nu prea mai avem de ce să ne facem griji.

Același lucru este adevărat și în cazul relațiilor dintre copii și prietenii lor. Odată ce copiii și-au dezvoltat capacitatea de relaționare, vor avea tendința să-și selecteze prietenii în funcție de nivelul de intimitate. Copiii care se atașează din toată inima vor fi atrași de prieteni care le răspund la fel. Copiii care vor să fie cunoscuți își vor selecta prieteni care au și ei această capacitate de apropiere. Când copiii au atașamente profunde unii față de alții, se pot păstra reciproc aproape atunci când sunt despărțiți. Asta face socializarea digitală mai puțin ispititoare și adictivă.

Asociația inversă dintre capacitatea pentru intimitate și utilizarea Facebookului a fost surprinsă de un studiu coordonat de Universitățile din Buffalo și Georgia. Rezultatele spun următoarele lucruri: cu cât conexiunile emoționale ale subiecților erau mai profunde, cu atât mai puțin timp petreceau pe Facebook.[4] Este absolut normal, dacă înțelegem funcția fundamentală a rețelelor sociale. Legăturile superficiale nu vor mai fi necesare și nici atât

de atrăgătoare. Cu cât copilul este mai dezvoltat, cu atât este mai imunizat împotriva dorințelor de conectare digitală. De departe, deci, cea mai bună prevenție pentru preocuparea obsesivă pentru intimitatea digitală este dezvoltarea relațională normală, sănătoasă. Există un timp potrivit pentru conectarea digitală, dar în principiu mai târziu și mai ales după ce natura își îndeplinește sarcina asupra copiilor noștri. Treaba noastră este să sprijinim acest proces, astfel încât copiilor să le vină ușor să se atașeze de noi.

Obiectivul final al preocupării pentru atașament este să nu depindem atât de mult de atașamente pentru a funcționa. Singurul mod de a ajunge aici este să devenim ființe separate viabile. Este ultima năzuință a dezvoltării, dar, din nou, este nevoie de timp și de condiții favorabile. Cu cât copilul este mai individualizat, mai independent emoțional, cu atât are mai puțină nevoie de soluțiile digitale inventate de o societate care se destramă.

Nu există nicio scurtătură spre individualizare. Personalitatea trebuie să crească. Adolescenții care vor să fie ei înșiși și se pot păstra pe sine în compania egalilor lor nu au nevoie de rețele sociale pentru a funcționa. Cu cât copiii au mai puțină nevoie de rețelele sociale, cu atât este mai puțin probabil ca ei să fie afectați de acestea. Dar pentru a aduce adolescenții în acest punct al dezvoltării, trebuie întâi să-i păstrăm aproape. Subliniem o chestiune discutată mai devreme: *pentru a promova independența, trebuie să sprijinim dependența.*

Sugestii pentru controlul accesului digital

Pentru a crea spațiul necesar interacțiunilor împlinitoare... și pentru a câștiga timp astfel încât copiii să ajungă la stadiul în care nu mai au nevoie de aceste conexiuni mediate digital, trebuie să încercăm să îndepărtăm tentațiile din calea lor.

Dacă se poate, este bine să începem devreme. Ar trebui să construim structuri și ritualuri pentru a păstra accesul digital sub control, așa cum facem cu uitatul la televizor, care în cazul copiilor mei a fost limitat la o jumătate de oră pe zi.

Nu știu dacă există răspunsuri simple. Se pare că fiecare părinte trebuie să-și găsească propriul drum. Noi, părinții, ne putem perfecționa însă, chiar și în ceea ce privește televizorul. Statisticile sugerează că nu facem lucrurile prea bine. În 64% din case, televizorul este pornit în timpul meselor. În 45% din case, televizorul este pornit aproape tot timpul. 71% dintre copii raportează că au

televizor în cameră și 57% au un dispozitiv pentru jocuri video. Doar 28-30% dintre copii spun că părinții au reguli cu privire la folosirea televizorului și a jocurilor video. Doar 30% dintre părinți limitează timpul petrecut de copii în fața calculatorului.[5]

Din nou, timpul cel mai potrivit pentru a permite conectarea mediată digital este după momentele de conectare călduroasă. Nu ar trebui impuse pur și simplu restricții, fără a răspunde nevoilor fundamentale. Pentru protejarea momentelor de conectare eficientă, trebuie să creăm zone libere de dispozitive digitale, atât în casă cât și în program. Timpul pentru mese, timpul în familie, serile și timpul pentru culcare sunt cel mai important de menținut în afara activităților digitale, atât pentru a crea spațiul necesar pentru legăturile de care copiii au cu adevărat nevoie, cât și pentru a potoli obsesia.

Când avem de-a face cu copii mai mari, este important să-i aducem la bord având deja intențiile bune de a respecta limitele și structurile pe care le-am creat, crezând că este spre binele lor (am discutat despre evocarea bunelor intenții în capitolul 16). Din cauza naturii internetului și a gradului de acces pe care-l au majoritatea copiilor, avem nevoie de cooperarea lor. Tentativele de a-i convinge trebuie făcute atunci când relația părinte-copil este cea mai bună și influența e la cel mai înalt grad, nu în mijlocul frustrărilor și problemelor. Dacă părintele evocă eficient bunele intenții ale copilului, problema nu este foarte gravă, cel puțin nu încă.

Dacă copilul nu poate avea intenții bune sau este evaziv cu privire la această temă înseamnă că problema este mai profundă și trebuie rezolvată întâi relația dintre părinte și copil. Nu ar trebui să fim prea surprinși. Astfel de dependențe de atașament ne arată că copilul este scăpat de sub control și că are nevoie de ajutor, nu de țipete.

Când copilul este scăpat de sub control, constrângerile și „consecințele" vor amplifica doar problema, adăugând dinamicii straturi de contravoință și frustrare. Nu putem controla un copil care nu se poate controla. Această problemă trebuie adresată prin înlocuirea activităților digitale cu unele care să conecteze copilul cu noi. Și, pe cât posibil, trebuie să limităm activitățile digitale indirect, oferindu-i copilului ceva de făcut care să nu implice ecrane și dispozitive. Aceste măsuri au scopul de a ne da timpul necesar să punem piciorul în pragul relației. Atașamentele copilului față de noi sunt cele care au nevoie de îngrijire și căldură. Doar dacă le săturăm foamea de atașament le scad poftele pentru conectarea digitală.

Atunci când confruntăm comportamentul de atașament adictiv nu trebuie să ne pierdem în bătălia împotriva simptomelor, ci trebuie să acționăm asupra problemei de la bază. Ca întotdeauna, prima dată trebuie luată în considerare relația: tacticile și metodele decurg de-acolo. Vorbim mai multe despre acest subiect în următoarea parte.

Când ar trebui permise jocurile video?

În ciuda argumentelor că jocurile video pot duce la îmbunătățirea unor abilități cognitiv-motorii, nu există dovezi că aceste îmbunătățiri izolate se datorează efectiv jocurilor video și că nu s-ar fi întâmplat oricum, ca rezultat al dezvoltării normale. Mai important, nu există absolut nicio dovadă de creștere a puterii creierului, de maturizare cerebrală sau psihologică. Există însă nenumărate îngrijorări cu privire la efectele secundare, de natură fiziologică și care ar putea afecta dezvoltarea, pe care le poate avea timpul petrecut în fața ecranelor. Se fac aproape lunar descoperiri noi care arată efectele adverse asupra ciclurilor de somn, dezvoltării vederii, dezvoltării fizice și așa mai departe.

Așa cum am precizat, jocurile video reprezintă o activitate de atașament. Centrii de recompensă din creier implicați în jocuri sunt și cei care conduc copilul în relații. În mod tradițional construirea infrastructurii de atașament era treaba culturii. Cultura jocurilor însă nu a evoluat ținând cont de parenting. Astfel, jocurile video sunt, prin natura lor, o activitate concurentă de atașament. Copiii nu mai reușesc să caute proximitatea cu familia atunci când joacă jocuri video și, mai rău, activitatea în sine alterează dorința de conectare cu familia.

Jocurile au fost întotdeauna importante din punct de vedere al dezvoltării. Dar există anumite jocuri care au o importanță fundamentală: jocurile care antrenează corpul, care duc la dezvoltarea anumitor abilități, care unesc generațiile, care promovează cooperarea. Cu greu se poate afirma că jocurile video de astăzi îndeplinesc aceste funcții.

Una din funcțiile importante ale jocurilor este să-i ajute pe copii să-și dezvolte capacitatea de adaptare la pierdere, supărare și neajunsuri. Viața este plină de piedici, iar jocurile le oferă copiilor o șansă de a se adapta la astfel de experiențe, pas cu pas. Fie că este vorba de înfrângerea la un joc de cărți, un joc de cuvinte, un meci de fotbal sau de bowling, toate îi pregătesc pe copii să gestioneze pierderile și lipsurile din viață și din relații.

Pentru a ne pregăti pentru pierderile și înfrângerile inevitabile cu care ne vom confrunta în viață – pentru a ne adapta – trebuie să trăim și să acceptăm tristețea pierderii și inutilitatea dorinței ca acest lucru să nu se fi întâmplat. Jocurile video de astăzi sunt extrem de sărace din acest punct de vedere. Întâlnirea cu inutilitatea nu este niciodată suficient de lungă pentru a fi simțită, neputând astfel declanșa adaptarea necesară. În schimb, copilul trece la runda următoare, la nivelul următor, la următoarea provocare. Jocul este o activitate lipsită de lacrimi, și deci nefolositoare pentru pregătirea copilului pentru jocul vieții. Nu există nicio pierdere care nu poate fi depășită, niciun eșec ce nu poate fi anulat – nu există deci nici învățare sau adaptare.

Dar jocurile video nu sunt considerate joacă? Și n-au copiii nevoie să se joace? Absolut, copiii au nevoie să se joace. Apar mereu dovezi despre importanța fundamentală a jocului pentru dezvoltarea normală. Toți puii de mamifere se joacă și este extrem de important să o facă. Cercetătorii care studiază dezvoltarea cred acum că joaca este motorul principal al dezvoltării creierului și că reprezintă marginile de creștere ale procesului de maturizare. În joacă apare prima dată sentimentul de control; tot prin joacă este trăită inițial disonanța internă; joaca este cea care duce inițial la adaptare. Deci da, joaca este absolut vitală pentru dezvoltarea sănătoasă.

Problema apare aici. Jocurile video, în ciuda numelui și a faptului că sunt jucate, nu sunt văzute de către creier drept joacă. O activitate este joacă atunci când nu depinde de rezultat. În adevărata joacă, distracția ține de *activitatea în sine*, nu de rezultatul final. Joaca veritabilă se întâmplă de dragul jocului în sine, nu pentru câștig sau pentru scor. *Myst*, care cufundă jucătorul într-o aventură fermecată unde nu trebuie să înfrângă pe nimeni altcineva, este probabil un bun exemplu de joc video care ar putea fi considerat joacă adevărată.

Jocurile video înlocuiesc genul de joacă ce ar trebui să aibă loc în viața unui copil. Din perspectiva dezvoltării, cel mai important tip de joacă este joaca emergentă – în care se manifestă sinele adevărat, creativ, curios și încrezător al copilului. Este un tip minunat de joacă, ce permite aventurarea în necunoscut, și care se întâmplă doar în prezența activității satisfăcătoare de atașament. Copiii, inclusiv cei mai mari, au nevoie de multă joacă emergentă și deci de multe activități care contribuie la un atașament împlinit.

Dat fiind impactul jocurilor video, cel mai potrivit moment pentru această activitate este după ce copilul s-a jucat în mod benefic

pentru el. În ceea ce privește jocurile și joaca, jocurile video nu ar trebui să constituie felul principal. Dacă se întîmplă așa, copilul are necazuri. Cu cât copilul este mai puțin impulsionat să joace jocuri video, cu atât mai mică trebuie să fie îngrijorarea noastră pentru dezvoltarea și echilibrul său mental.

Există un moment potrivit pentru fuga de realitate, însă doar dacă această fugă ne pregătește pentru acceptarea realității, odată întorși. Mulți copii sunt captivați de jocurile video înainte să fi ajuns să prefere să fie ei înșiși sau să accepte realitatea drept starea de fapt ideală. În vremurile care au precedat filmele și revoluția digitală, imaginația era tot ceea ce copiii aveau nevoie pentru a fugi de realitate din când în când. Creierul putea discerne cu ușurință între ce era real și ce nu. Această graniță a devenit încețoșată acum, din cauza revoluției digitale; acum totul poate fi făcut să arate și să se simtă real. Întreprinderile comerciale imaginează în locul copiilor. Nu au niciun motiv să se întoarcă la realitate, cel puțin nu pentru multă vreme, pentru că următoarea scăpare se afla la un click distanță. Se pare că nevoia noastră de a scăpa de realitate este direct proporțională cu eșecul de a ne adapta la viața reală.

Până când copilul este suficient de matur pentru a se prefera pe sine, până când este pregătit să accepte realitatea și să-și exercite autocontrolul, este bine să nu cedăm rugăminților lui de a se pierde (pe sine) în jocuri video și divertisment digital. Realitatea trebuie să fie mereu felul principal, iar inutilitatea fugii de realitate, lecția principală. Copilul ar trebui să fie capabil să plângă din cauza inutilității încercărilor de a modela realitatea conform așteptărilor sale. Odată ce inutilitatea s-a sedimentat, fuga ocazională de realitate este distractivă și relativ inofensivă.

Dar ce se întâmplă, întreabă unii părinți, cu șicanările și persecuțiile din partea egalilor atunci când, contrar normei, copilului nu i se permite accesul la jocurile video sau la internet? Asta poate fi într-adevăr o situație inconfortabilă pentru copil. Reiterăm însă, există situații mai rele decât tachinările egalilor imaturi. Un copil bine conectat cu adulții poate suporta astfel de tachinări pentru că are securitatea emoțională care-l ajută să nu depindă de opiniile egalilor săi. Scopul pe termen lung al dezvoltării sănătoase trebuie să prevaleze întotdeauna asupra înțepăturilor pe termen scurt cauzate de dezaprobarea din partea egalilor.

Când putem permite accesul necontrolat la informația online?

Există un paradox profund și supărător al erei informației. Oamenii, și mai ales copiii, nu au fost creați să poată gestiona cantitatea de informații la care sunt expuși, chiar și înaintea revoluției digitale. Singurul mod în care creierul nostru poate procesa informația este prin eliminarea a 95-98% din inputul senzorial. Problema noastră nu este că nu avem suficientă informație, ci, dimpotrivă, că avem mai multă decât putem folosi. Efectul final și paradoxal al creșterii accesului la informație este ridicarea și mai multor scuturi defensive împotriva ei.

Nu cred că este o întâmplare faptul că epidemia de probleme de atenție care ne afectează astăzi copiii corespunde cu bagajul de informații la care sunt supuși. Mecanismele noastre atenționale, mai ales atunci când sunt imature, sunt pur și simplu nepotrivite pentru gestionarea unei asemenea cantități de informație. Încărcarea excesivă cauzează probleme de concentrare, de memorie, de regăsire a informației, de distragere a atenției. Sistemele atenționale nu se pot dezvolta corespunzător în timp ce se confruntă cu atacul constant al informației. Studiile arată că avem nevoie de momente de pauză, lipsite de stimulare, în care să integrăm informațiile recepționate. Expunerea constantă la media ne scade capacitatea de a absorbi informații.

Un alt mod de a privi această problemă este acela că nu trebuie să ingerăm mai mult decât putem digera. Este o regulă cardinală pentru toți bebelușii atunci când vine vorba de mâncare. Pe măsură ce abilitatea de a digera hrana se dezvoltă, putem scădea controlul. Chiar și ca adult pot simți toxicitatea rezultată atunci când consum mai mult decât poate sistemul meu digestiv să gestioneze. Același principiu este valabil și în ceea ce privește informația. Dacă copiii ingerează mai multă informație decât pot digera, mecanismele lor atenționale sunt suprasolicitate și nu se mai dezvoltă corespunzător. Simptomele mecanismelor atenționale solicitate și imature includ probleme cu concentrarea, memoria, regăsirea informației, distragerea atenției. Cei mai mulți dintre noi suferim de acest tip de disfuncție a atenției când informația depășește capacitatea noastră de procesare. În aceste zile mă regăsesc tânjind după o situație în care să nu fiu expus la mai multă informație decât pot digera. În mod ironic, când nu putem procesa și folosi informația, avem nevoie de mai puțină, nu de mai multă.

Pentru a beneficia de informația primită, o persoană trebuie să se afle într-un stadiu de pregătire emoțională și intelectuală, care se dezvoltă în copilărie. Chiar dacă este era *noastră* informațională, ca adulți, nu trebuie să fie și era *lor* informațională. Nu există scurtături în pregătirea pentru viață, iar graba ne poate face să plătim un preț ridicat. Copilăria ar trebui să fie un moment în care copiii să fie copii, nu unul în care să înmagazineze. Influxul informațional interferează cu efluxul de idei emergente menit să aibă întâietate. Întâi avem nevoie de curiozitate, dorința de a învăța și de a primi, *abia apoi* de informație.

Unul dintre cele mai semnificative indicii ale lipsei efluxului emergent este trăirea plictiselii. Chiar cuvântul „plictiseală" sugerează un gol. Când se constată lipsa efluxului emergent în sistemul copilului – lipsa interesului, a curiozității, a inițiativei și a aspirațiilor – golul rezultat este trăit drept plictiseală. În mod ironic, mulți oameni consideră că soluția la plictiseală este și mai multă stimulare. Acest lucru nu face decât să exacerbeze problema de fond și se intră într-un cerc vicios. Într-o epocă a informației și a divertismentului fără precedent, există semne și indicii că plictiseala este în creștere în rândul copiilor noștri. Plictiseala este semnul că copilul este lipsit de procesele și conținuturile emergente interne necesare înțelegerii lumii.

Astfel momentul cel mai potrivit pentru copii să-și înțeleagă lumea este *după* ce s-au umplut de propriile lor idei, gânduri, semnificații și contemplări. Succesiunea care respectă ordinea firească de dezvoltare este: efluxul înainte de influx.

Cum să ne păstrăm rolul de furnizori de informații

Unul dintre aspectele erei informaționale este cu precădere tulburător pentru relația dintre părinți și copii. Informarea copiilor a fost mereu responsabilitatea adulților. Nu doar conținutul informațiilor este important, ci și contextul, momentul și forma prezentării.

Oferirea de răspunsuri copiilor înainte să fi apucat să-și formuleze întrebările înseamnă a-i întări împotriva efectelor benefice ale informației. Informarea lor cu privire la nesiguranța lor existențială – faptul că ei sau mama sau tata ar putea muri – înainte ca ei să înțeleagă că aceste relații sunt veșnice este o cruzime. Oferirea prematură de informații cu privire la sexualitate le afectează dezvoltarea.

Informația a fost mereu una dintre principalele unelte folosite pentru creșterea copiilor. Le spunem copiilor doar ceea ce trebuie să știe, *când* trebuie să știe și *când* suntem convinși că pot gestiona aceste informații. Cineva ar putea argumenta că mare parte din parenting și din instruire constă în a păstra secrete până decidem că a ști este mai bine decât a nu ști. Luarea deciziilor cu privire la ce, când și cum poate afla copilul ceva a fost mereu prerogativa noastră ca părinți și profesori. Până în prezent, adică.

Era informațională a schimbat totul. Nu mai ține de noi să luăm deciziile privitoare la context, conținut și moment. Și dacă totuși noi decidem să denaturăm adevărul pentru binele copilului, putem fi contrazișI în câteva secunde. Care sunt implicațiile pentru *parenting*, pentru *instruire* și pentru *copilărie*?

Parte a rolului nostru alfa de furnizori este să oferim informație când și unde este nevoie de ea. Copiii noștri ajung adesea să știe mai multe decât noi despre multe lucruri, pot găsi informațiile mai repede decât noi și nu ne mai văd ca sursă a informațiilor de care au nevoie. Acest lucru ne poate amenința rolul de busolă în viața lor. Iar dacă nu ne mai folosesc drept busole, nu ne mai folosesc nici pentru ghidare și direcționare, pentru a-și forma valorile, pentru a discerne între bine și rău. Dacă nu le mai servim drept busole, pierd mult din ceea ce le-am putea oferi ca adulți responsabili pentru ei. Dezvoltarea sănătoasă este pusă în pericol. Neil Postman afirmă că însăși copilăria este pusă în pericol atunci când adulții nu mai au secrete față de copii.

În această ordine de idei, Postman a declarat: „Dacă părinții doresc să protejeze copilăria fiilor lor, trebuie să perceapă parentingul *drept un act de rebeliune contra culturii*."* Din nou, părinții trebuie să devină amortizoare față de societate, nu agenți ai acesteia. Cu cât putem îndeplini acest rol mai mult în ceea ce privește accesul copiilor la informație, cu atât mai bine. Dar nu totul este pierdut, chiar dacă nu putem.

Este posibil să nu putem concura cu Google în privința informațiilor, dar, din fericire, nici nu este nevoie. Copiii au nevoie să fie informați nu atât cu privire la lume, cât la ei înșiși. Trebuie să-și vadă valoarea și importanța reflectate în ochii noștri, afirmate prin vocea noastră și exprimate prin gesturile noastre. Google nu le poate oferi acest lucru. Cea mai mare nevoie a lor este reprezentată de informațiile cu privire la invitația de a exista în prezența noastră, iar internetul nu le-o poate îndeplini. De aceea trebuie să ne păstrăm copiii aproape.

Copiii orientați către egali vor căuta informațiile la aceștia, la care au acum acces imediat prin intermediul mesajelor scrise și a rețelelor de socializare. Cred că putem supraviețui acestei lovituri date rolului nostru de furnizori. Dacă nu putem concura în a le *da* răspunsurile, trebuie să *devenim* răspunsurile pentru copiii noștri. În ciuda accesului lor universal și imediat la informații, există încă unele informații care ar trebui să vină doar de la noi.

Există și alte moduri prin care putem compensa faptul că ne pierdem rolul de furnizori de informații. În trecut, acest rol era sursa primară de dependență. Trebuie să găsim alte domenii în care ne putem invita copiii să depindă de noi. Mulți dintre noi avem abilități și pasiuni de pe urma cărora copiii ar putea beneficia. Parte a dansului alfa-dependent este transmiterea acestor activități. Prea mulți dintre noi externalizăm predarea acestor abilități altora: învățarea mersului pe bicicletă, înălțarea unui zmeu, tâmplăria, tricotatul, înotul, aruncarea mingii. Ne trimitem copiii în centre comunitare, tabere de zi și tabere de vară ca să învețe aceste abilități. Ar trebui să fim mai degrabă posesivi în privința acestor oportunități de a ne invita copiii să depindă de noi. Mult mai importantă decât abilitățile în sine este relația care se dezvoltă prin aceste interacțiuni. Dat fiind că nu mai suntem furnizorii firești de informații și păstrătorii secretelor, nu ne mai permitem să pierdem și altceva.

Recâștigarea copilului „pierdut"

Mulți dintre noi suntem disperați să depășim competiția din partea dispozitivelor digitale și a internetului pentru atenția copilului. Adesea acest lucru este o provocare gravă și aproape imposibilă pentru părinții copiilor orientați către egali.

Nu există niciun alt drum decât cel direct. Trebuie să confruntăm problema în esența ei și trebuie s-o facem cu răbdare, cu sârguință și cu încredere. Așa cum am arătat mai devreme, s-ar putea să fie nevoie să ne recâștigăm copiii întâi. Nu-i putem îngriji decât dacă se hrănesc la masa noastră. Dacă egalii au devenit lumea copiilor noștri, atunci preocuparea lor va fi trimisul de mesaje, și Facebookul, locul în care trăiesc. S-ar putea să fie prea târziu să ne ocupăm de problemele legate de conectarea digitală, dar nu este niciodată prea târziu să încercăm să rezolvăm orientarea spre egali care le-a generat. Este o problemă de relație și orice avans în această arenă va reduce impulsul corespondent pentru conectare socială.

Amintiți-vă că fără orientarea spre egali n-ar exista Facebookul, așa că mai întâi această problemă trebuie rezolvată.

Repetăm, dacă copilul arată semne de obsesie sau duplicitate, este imperativ să oprim încercările de a-l controla. Astfel de semne demonstrează că divertismentul sau jocurile video ori conectarea digitală îndeplinesc în viața copilului un rol pe care nu ar trebui să-l aibă. Un asemenea copil are nevoie de ajutor din partea noastră, nu de interacțiuni și mai stresante. Nu ar trebui să provocăm în mod deschis un copil deja dependent, încercând să-i controlăm comportamentul.

Nu există soluții pentru amenințarea digitală în afara relației noastre cu copiii – tentativele de control, interzicerile și limitările accesului vor eșua în absența a ceea ce am numit „puterea relației". Mai bine ne mușcăm limba, ne acceptăm tristețea și recunoaștem inutilitatea abordărilor coercitive care ar face și mai rău relației părinte-copil. Este greu să facem asta când frustrările și îngrijorarea ne fac să vrem să intervenim cu mai multă forță – și când atâtea așa-numite autorități solicită autoritarismul. În astfel de cazuri nu există niciun fel de substitut pentru abordarea plină de răbdare și dragoste pe care am recomandat-o.

Marshall McLuhan a sugerat că inovațiile tehnologice ar trebui înțelese nu în termeni de conținut, ci în funcție de cum modifică societatea. Când creăm o nouă tehnologie, ne schimbăm pe noi în moduri esențiale. Și pentru orice extensie există întotdeauna o amputare corespondentă.

Dispozitivele digitale au făcut mai ușoară conectarea copiilor cu alții, dar a fost amputată legătura lor vitală cu noi. În timp ce tehnologia ne-a extins raza de acțiune, ne-a smuls rădăcinile.

Conectivitatea socială în rândul copiilor este aproape ubicuă, cu mai mult de trei sferturi din elevii și studenții de liceu și colegiu conectându-se unii cu alții prin intermediul rețelelor preferate de socializare, prin telefoanele mobile. Acesta este lipiciul care-i ține uniți, dar este de asemenea și icul care-i separă de cei ai căror legături pline de iubire le-ar satisface foamea de atașament și le-ar sprijini maturizarea.

Mulți dintre noi am experimentat destrămarea legăturilor familiale în timp ce fiii sau fiicele noastre (sau chiar partenerii) se întind spre telefoanele mobile în timp ce sunt cu noi, se grăbesc în timpul mesei sau al activităților de familie pentru a se putea întoarce la scrierea de mesaje și la rețelele sociale, de teamă ca nu cumva să cadă printre crăpăturile atașamentului. Nu mai este suficient să

fim împreună pentru ca ataşamentul să se formeze. În trecut puteam să ne luăm copiii după ce terminau şcoala sau grădiniţa, iar egalii lor nu mai erau accesibili sau disponibili. Aveam şansa să-i facem din nou să fie ai noştri, să reparăm legăturile prin care le puteam fi părinţi. Din cauza tehnologiei, egalii sunt acum omniprezenţi în vieţile copiilor noştri.

Mai mult ca niciodată, provocarea noastră este să ne păstrăm copiii aproape. Dacă putem face asta, îi imunizăm împotriva părţii întunecate a revoluţiei digitale. Trebuie să le dăm şansa să se maturizeze, pentru a putea deveni stăpânii acestor noi unelte, iar nu sclavii lor.

Glosar

Adapta/adaptare/proces de adaptare

Procesul de adaptare se referă la forţa naturală de creştere prin care copilul se schimbă – se dezvoltă emoţional sau învaţă noi realităţi – ca rezultat al înţelegerii faptului că unele lucruri nu pot fi schimbate. Acesta este procesul prin care copiii învaţă din propriile greşeli şi beneficiază de pe urma eşecurilor. Acesta este, de asemenea, procesul prin care adversitatea schimbă copilul în bine.

Adolescenţă

Folosesc termenul de *adolescenţă* pentru a mă referi la puntea dintre copilărie şi vârsta adultă. În general, termenul se referă la intervalul cuprins între instalarea pubertăţii şi asumarea rolului de adult în societate.

Alarmă

Vezi alarmă de ataşament

Alarmă de ataşament

Creierul omului este proiectat să-şi alarmeze proprietarul atunci când apare separarea de cei de care sunt ataşaţi. Alarma de ataşament funcţionează la mai multe niveluri: instinct, comportament, chimie şi sentiment. Dacă alarma este simţită, poate fi trăită drept frică, anxietate, conştientizare, nervozitate sau teamă şi va determina în general copilul să fie prudent. Dacă alarma nu este simţită conştient, se poate manifesta sub forma tensiunii sau agitaţiei.

Apărat împotriva vulnerabilităţii

Creierul uman este construit să se protejeze împotriva sentimentului prea intens de vulnerabilitate. Când aceste mecanisme de protecţie sunt cronice şi au un caracter general, duc la starea de a fi apărat împotriva vulnerabilităţii. Aceste mecanisme de protecţie presupun filtre emoţionale şi perceptuale care elimină informaţia pe care persoana ar găsi-o prea dureroasă sau cu potenţial de rănire.

Ataşament/relaţie de ataşament

În termeni ştiinţifici, ataşamentul se referă la impulsul sau relaţia caracterizate de căutarea şi păstrarea proximităţii. Proximitate este latinescul pentru apropiere. În definiţia sa cea mai cuprinzătoare, relaţia de ataşament presupune căutarea apropierii de orice tip: fizică, emoţională şi psihică.

Ataşament concurent

Vezi *incompatibilitatea ataşamentului*

Ataşamentul în marşarier

Stabilirea asemănării sau conexiunii cu cineva prin distanţarea de sau înstrăinarea altora. Doi copii, spre exemplu, se vor apropia unul de celălalt insultând sau depreciindu-l pe al treilea.

Aventură

Vezi *aventură de ataşament*

Aventură de ataşament

Lăsând la o parte orice conotaţie sexuală, analogia este una valabilă şi pentru orientarea către egali. Esenţa unei aventuri maritale este când o relaţie de ataşament din exterior concurează sau înlocuieşte contactul şi apropierea faţă de partener. Când ataşamentul faţă de egali îndepărtează copilul de părinţi, dezvoltarea este afectată.

Busolă

Folosit aici pe post de punct uman de referinţă, creat de ataşament, de la care copilul îşi ia indiciile şi cu ajutorul căruia se orientează. Fiecare copil are nevoie de o busolă umană.

Creierul de ataşament

Un termen pentru partea creierului şi a sistemului nervos care servesc ataşamentul. Nu se referă la o structură anume, ci mai degrabă la o funcţie particulară a creierului împărţită de câteva regiuni cerebrale. Multe alte fiinţe posedă această funcţie ca parte a aparatului lor cerebral, dar numai fiinţele umane au capacitatea de a deveni conştiente de procesul de ataşament.

Conştiinţa de ataşament

Se referă la sentimentele neplăcute declanşate într-o persoană – mai ales un copil – când aceasta se gândeşte sau face ceva care ar provoca dezaprobare, distanţare sau dezamăgire în rândul celor de care este ataşată. Conştiinţa de ataşament ajută la menţinerea copiilor în apropierea persoanelor de care sunt ataşaţi – în mod ideal, părinţii lor. Când copilul devine orientat către egali, conştiinţa de ataşament serveşte relaţiei cu aceştia.

Contravoinţa

Termenul se referă la instinctul uman de respingere a presiunii şi constrângerii. Acest instinct serveşte ataşamentul prin faptul că previne influenţarea

copiilor de persoanele de care ei nu sunt ataşaţi. Dacă nu este amplificată de orientarea spre egali sau de alţi factori, contravoinţa serveşte de asemenea dezvoltarea, permiţându-i copilului să-şi formeze propria voinţă evitând voinţa altora.

Dansul de ataşament

Vezi *dansul de colectare*

Dansul de colectare

Un termen care se referă la instinctele umane de curtare menite să-i ataşeze pe alţii de noi. Am ales termenul *colectare* pentru a scăpa de conotaţiile sexuale asociate cu curtarea. Dansul se referă la aspectul interactiv al acestui proces.

Declinul culturii

Pierderea transmiterii verticale tradiţionale a culturii, în care obiceiurile şi tradiţiile sunt lăsate moştenire de la o generaţie la următoarea. Este de asemenea un joc de cuvinte care sugerează moartea culturii, ca în cazul traseului plat al undelor cerebrale.

Detaşare

Termenul se referă la refuzul apropierii; un astfel de refuz constituie una dintre apărările împotriva vulnerabilităţii. Cel mai des, contactul şi apropierea sunt refuzate pentru a evita durerea produsă de separare. Această reacţie instinctivă este un mecanism defensiv obişnuit, dar dacă devine permanent distruge contextul pentru parenting şi pentru dezvoltarea sănătoasă.

Detaşare defensivă

Vezi *detaşare*

Diferenţiere

Se referă la procesul de creştere prin separare şi individuare. Dacă ataşamentul cu adulţii iubitori este prima fază a dezvoltării, diferenţierea este cea de-a doua. Entităţile sau fiinţele trebuie să fie suficient de diferenţiate înainte de a se putea integra cu succes. Din acest motiv, diferenţierea firească trebuie să preceadă socializarea, altfel persoana nu va fi capabilă să experimenteze comuniunea fără a-şi pierde identitatea de sine.

Docilitatea/abilitatea de a fi instruit

A fi capabil de instruire înseamnă să fii receptiv la a fi învăţat şi motivat să înveţi. Capacitatea de instruire se referă la acele aspecte ale ecuaţiei învăţării care sunt de natură psihologică, relaţională şi emoţională. Capacitatea de

instruire nu este același lucru cu inteligența. Un copil poate fi foarte deștept și totuși incapabil să se lase instruit, și invers.

Dominanță

Vezi *dominanța de atașament*

Dominanța de atașament

Pentru a înțelege dependența, atașamentul desemnează în mod automat o persoană într-o poziție dependentă, de căutare a îngrijirii, sau una dominantă, de oferire a îngrijirii. Acest lucru este adevărat mai ales în cazul ființelor imature, precum copiii – sau adulții imaturi. Copiii sunt meniți să se afle într-o poziție de dependență față de adulții responsabili pentru ei.

Element moderator

Gândurile, sentimentele sau orientările care ar opri impulsurile de a acționa în moduri nepotrivite – de exemplu dragostea temperează dorința de a răni, frica de consecințe poate tempera impulsul de a acționa într-un mod distructiv, capacitatea de a privi lucrurile din perspectiva altuia temperează tendința de a fi dogmatic. Elementele moderatoare aduc echilibru personalității sau perspectivă percepției.

Emergent

Vezi *proces emergent*

Emoție

Termenul are două sensuri de bază: a fi agitat, stârnit și a mișca, a impresiona. Emoția este cea care mișcă copilul, cel puțin până când intențiile devin suficient de puternice pentru a determina comportamentul. Orice ființă care are sistem limbic, partea emoțională a creierului, are emoții, însă doar oamenii sunt conștienți de emoțiile lor. Numim partea conștientă sentimente. Emoția are multe aspecte: chimic, fiziologic și motivațional. Emoțiile nu trebuie să fie simțite pentru a ne mișca – adesea suntem conduși de emoții inconștiente.

Energie emergentă

Vezi *proces emergent*

Frustrarea de atașament

Este frustrarea provocată atunci când relațiile de atașament nu funcționează: când contactul este zădărnicit sau când sentimentul de conectare se pierde.

Fuga de vulnerabilitate

Vezi *apărat împotriva vulnerabilității*

Funcționarea integrativă

Vezi *procesul integrativ*

Incompatibilitatea atașamentului

Relațiile de atașament sunt incompatibile când copilul nu poate păstra apropierea sau conectarea în două relații în același timp. Incompatibilitatea apare, de exemplu, când copilul primește de la părinți un set de indicații despre cum să se poarte și cum să fie și unul complet diferit de la prieteni. Cu cât mai incompatibile sunt relațiile de atașament funcționale, cu atât este mai probabil ca atașamentul să devină polarizat.

Reflexul de atașament

Există multe reflexe primitive de atașament menite să păstreze proximitatea prin intermediul simțurilor. Un exemplu este bebelușul care prinde degetul părintelui pus în palma sa.

Satul de atașament

Rețeaua de atașament care oferă contextul potrivit creșterii unui copil. În societățile tradiționale, satul de atașament corespunde satului propriu-zis în care oamenii au trăit și au crescut. În societatea noastră, trebuie să ne creăm satul de atașament.

Vidul de atașament

Absența sentimentului de contact sau conectare cu cei de care ar trebui să fim atașați.

Natura bipolară a atașamentului

Ca și magnetismul, atașamentul este polarizat. Când se caută apropierea față de o persoană sau un grup, contactul și apropierea față de alții sunt respinse. Copilul va respinge în mod special pe cei pe care-i percepe drept competiție față de cei de care este atașat. Când copilul devine orientat către egali, acești alții sunt părinții și alți adulți care au grijă de el.

Proces emergent

Acel proces de diferențiere al cărui scop este viabilitatea unui copil ca ființă separată. Este caracterizat de o energie care se naște spontan în copilul în dezvoltare și care-l face pe acesta să se aventureze în necunoscut. Este vizibil în cazul copiilor de peste un an. Procesul este spontan, dar nu este

inevitabil – depinde de îndeplinirea nevoilor de ataşament ale copiilor. Procesul emergent dă naştere multora dintre atributele pe care le găsim dezirabile în cazul unui copil: simţul responsabilităţii, răspundere, curiozitate, interes, limite, respectul pentru alţii, individualitate, personalitate.

Identificarea

O formă de ataşament în care cineva devine la fel cu persoana sau lucrul de care s-a ataşat. De exemplu, ataşarea de un rol înseamnă identificarea cu respectivul rol.

Imaturitatea psihică

Vezi *maturizarea*.

Impotenţa parentală

Folosesc acest termen în cel mai strict sens al cuvântului: *lipsa puterii*. Părinţii trebuie să fie împuterniciţi de ataşamentul copiilor faţă de ei pentru a-şi putea îndeplini responsabilităţile parentale. Cu cât mai slabă este această legătură, cu atât mai impotent devine părintele.

Individualism

Acest termen este confundat adesea cu cel de individualitate şi-i dă acestuia o reputaţie proastă. Individualismul se referă la ideea că nevoile unui individ sunt mai presus de nevoile grupului sau ale comunităţii. Confuzia îi face adesea pe oameni să creadă că individuarea este opusul comunităţii, în vreme ce este de fapt prerechizitul acesteia.

Individualitate

Acea parte a personalităţii care este indivizibilă şi nu este împărţită cu nimeni altcineva. Individualitatea este fructul procesului de transformare într-o persoană separată psihologic, care culminează cu înflorirea unicităţii unei persoane. A fi un individ înseamnă a avea propriile semnificaţii, idei şi limite. Înseamnă preţuirea propriilor principii, intenţii, perspective şi scopuri. Înseamnă a ocupa un loc neocupat de nimeni altcineva.

Individuare

Procesul devenirii unui individ, distinct şi diferenţiat de alţii, viabil ca fiinţă separată. Acest concept este adesea confundat cu individualismul, explicat mai sus.

Instinct

Prin instinct înţelegem impulsurile de a acţiona care sunt comune tuturor oamenilor. Deoarece ataşamentul este imboldul superior, cele mai multe

dintre instinctele noastre îi sunt subordonate. Sursa acestor impulsuri de a acţiona se află adânc în sistemul limbic al creierului uman. Instinctele umane, totuşi, la fel cu instinctele altor creaturi, au nevoie de stimuli potriviţi din mediu pentru a fi declanşate corespunzător. Nu sunt neapărat automate.

Intimitatea emoţională

Sentimentul de apropiere şi conectare.

Intimitate psihologică

Un sentiment de apropiere sau conectare care apare în urma faptului de a fi văzut sau auzit, în sensul de a fi cunoscut sau înţeles.

Intuiţia

Când folosesc acest termen, mă refer în general la cunoaşterea care este mai degrabă simţită decât ştiută, inconştientă *versus* conştientă. Intuiţia noastră va fi însă doar la fel de bună ca perspicacitatea noastră. Cu cât mai precişi suntem în percepţii, cu atât mai multă încredere putem avea în intuiţii.

Lacrimile de inutilitate

Este un reflex omenesc să plângi când inutilitatea se sedimentează, mai ales dacă frustrarea a fost intensă. Sentimentele corespondente sunt unele de tristeţe şi dezamăgire. Inutilitatea este ceea ce trăim când ceva nu merge. Când inutilitatea este înregistrată emoţional, se transmit semnale la glandele lacrimale, ceea ce duce la apariţia lacrimilor. Aceste lacrimi sunt diferite de lacrimile de frustrare. Experienţa de a înţelege că ceva este inutil şi sentimentele de tristeţe şi renunţare asociate sunt importante pentru dezvoltarea unui copil. Copiilor orientaţi spre egali le lipsesc aceste lacrimi de inutilitate.

Maturizare

Procesul prin care un copil ajunge să-şi atingă potenţialul uman. Deşi creşterea psihică este spontană, nu este inevitabilă. Dacă circumstanţele nu sunt propice, un copil poate creşte în vârstă fără a creşte niciodată cu adevărat. Cele trei procese primare prin care copiii se maturizează sunt emergenţa, adaptarea şi integrarea.

Meseria de părinte

Mă refer la acest termen în modul în care îl foloseau romanii – o datorie sau o poziţie specială oferită unei persoane. Romanilor, acest tip special de muncă le era oferit de guvern. În cazul părinţilor, acest serviciu special este ceva la care pot ajunge doar prin ataşamentul copiilor. A fi părinte biologic, adoptiv sau vitreg nu înseamnă automat că îndeplineşti meseria de

părinte – doar prin ataşamentul copilului poate părintele ajunge în această poziţie, echipat pentru serviciu.

Mintea integrativă

Când procesul integrativ este activ, mintea colectează gândurile sau sentimentele care ar concura cu ceea ce este în centrul atenţiei. Acest lucru oferă echilibru şi perspectivă.

Netemperat

Prin netemperat se înţelege neamestecat, extrem, părtinitor. A fi netemperat presupune lipsa dialogului sau conflictului intern, ori disonanţei în conştiinţă. Primul semn al imaturităţii sociale şi emoţionale este reprezentat de experienţa şi expresia netemperate. Persoana netemperată nu are sentimente amestecate despre nimic.

Vezi de asemenea *tempera/temperament/cumpăt.*

Orienta/orientare

A te orienta înseamnă a şti pe ce lume te afli. Ca fiinţe umane, acest lucru implică nu doar înţelegerea locului în care ne aflăm, ci şi a cine suntem şi cât de mult contăm. Implică de asemenea semnificaţiile pe care le dăm mediului nostru. O parte importantă a orientării se referă la obţinerea indiciilor despre cum trebui să fim şi ce trebuie să facem, ce este important şi ce se aşteaptă de la noi. Cât timp copiii nu sunt capabili să se orienteze singuri, se orientează în funcţie de cei de care sunt ataşaţi. Copiii orientaţi către egali se uită la aceştia, nu la adulţi, după indicii despre cum să fie, cum să se vadă pe ei înşişi şi ce valori să caute.

Principiul reacţiei imediate

Principiu al teoriei învăţării, care susţine că pentru a produce o modificare a comportamentului, trebuie intervenit de îndată ce copilul se abate de la norme. Acest principiu a derivat în urma studiilor făcute pe şobolani şi porumbei.

Procesul de integrare

Forţa naturală de creştere care implică amestecarea entităţilor separate. În cartea de faţă folosim această frază pentru a face referire la procesul de dezvoltare care apare pe măsură ce diferitele elemente ale personalităţii se îmbină pentru a crea un nou întreg – de exemplu, emoţiile ostile pot fi integrate cu sentimente care să le controleze, precum compasiunea sau anxietatea. Acest amestec este cel care duce la perspectivă, echilibru, maturitate emoţională şi socială. Esenţa integrării, pe tărâm social, este amestecarea fără îmbinare, comuniunea fără pierderea individualităţii. Pentru aceasta este necesară o suficientă diferenţiere anterioară.

Puterea de a fi părinte

Mulţi oameni confundă puterea cu forţa. Prin putere mă refer nu la constrângere sau pedeapsă, ci la autoritatea naturală pe care părinţii o au când copiii se conectează în mod activ cu ei şi caută la ei indicii despre cum să fie, cum să se poarte şi ce valori să urmărească. De fapt, cu cât mai multă putere avem, cu atât este mai puţin necesar să recurgem la forţă – şi viceversa.

Scrierea de scenarii

Analogia cu scrierea de scenarii este împrumutată din actorie, unde comportamentul trebuie jucat, pentru că nu-şi are originea în actor. La fel se întâmplă cu maturitatea. Situaţiile sociale necesită o maturitate pe care copiii poate nu au atins-o încă. Nu-i putem face să crească la comandă dar îi putem ajuta să se comporte matur în anumite situaţii oferindu-le indicii despre ce şi cum să facă. Pentru ca un copil să accepte asemenea îndrumări, adultul trebuie să se afle în poziţia de furnizor de indicii în viaţa copilului, fructul ataşamentului copilului faţă de părinte. Scrierea de scenarii bune se concentrează pe ce trebuie făcut în loc de ce nu trebuie făcut şi oferă indicii care pot fi uşor urmate de către copil.

Sentimentul de control

Rădăcinile latine ale cuvântului agent (*agency*) înseamnă a conduce. A avea sentimentul de control înseamnă să te simţi ca şi cum ai fi şoferul propriei vieţi – un loc în care apar opţiuni şi există alegeri. Copiii nu se nasc cu sentimentul de control; este un fruct al proceselor maturizante de emergenţă şi individuare.

Sindromul preşcolarului

Folosesc acest termen pentru a descrie setul de caracteristici şi probleme rezultate din lipsa funcţionării integrative în cazul copiilor. Normale în cazul preşcolarilor, numesc aceste caracteristici şi probleme sindromul preşcolarului atunci când caracterizează copii şi adolescenţi care nu mai sunt preşcolari, dar nu au depăşit această deficienţă a dezvoltării. În cultura noastră, orientarea spre egali este cea mai comună cauză a acestei întârzieri în dezvoltare.

Socializarea

Procesul prin care devenim pregătiţi pentru societate. În mod tradiţional a fost perceput ca un proces singular, separat şi distinct de alte două importante procese de dezvoltare, ataşamentul şi individuarea. La o examinare mai atentă, totuşi, cea mai mare parte a socializării are loc prin ataşament şi procesele care-l servesc – identificarea, emularea, căutarea de semnificaţii, apropierea. Ataşamentul este primul dintre aceste trei procese ale dezvoltării, iar diferenţierea, cel de-al doilea. Când acestea funcţionează bine, adevărata socializare are loc spontan.

Tempera/temperament/cumpăt

Folosesc termenul în accepţiunea sa de bază, aceea de amestec. Temperamentul este un amestec de trăsături, temperatura un amestec de cald şi rece etc. Romanii au folosit acest termen pentru a descrie amestecul potrivit de ingrediente pentru a face lut. Cheia spre comportamentul civilizat şi autocontrol este reprezentată de sentimentele amestecate. A-ţi pierde cumpătul înseamnă deci a pierde amestecul de impulsuri şi sentimente conflictuale care ar fi permis autocontrolul.

Vid de orientare

Deoarece copiii se orientează în funcţie de cei de care sunt alaşaţi, se simt pierduţi şi dezorientaţi când conexiunea dispare. Acest vid de indicii şi semnificaţii este intolerabil pentru copii, de obicei ducând la reataşarea de cineva sau ceva – în cultura noastră cel mai des este vorba de prieteni.

Vulnerabil/vulnerabilitate

A fi vulnerabil înseamnă a fi capabil de a fi rănit. Ca fiinţe umane suntem capabili să ne simţim nu doar răniţe, ci şi vulnerabile. Creierul uman este construit să ne apere împotriva sentimentului de vulnerabilitate prea copleşitor.

Vezi de asemenea *apărat împotriva vulnerabilităţii*

NOTE

capitolul 1: De ce părinţii sunt mai importanţi ca niciodată

1. Judith Harris, *The Nurture Assumption* (New York: Simon & Schuster, 1999).

2. Michael Rutter şi David J. Smith, editori, *Psychosocial Disorders in Young People: Time Trends and Their Causes* (New York: John Wiley and Sons, Inc., 1995).

3. Aceasta a fost concluzia profesorului David Shaffer, renumit cercetător şi autor în domeniul psihologiei dezvoltării, după revizuirea literaturii pe marginea influenţei egalilor. Comentând asupra cercetărilor curente, el declară „...este corect să spunem că egalii reprezintă grupul primar de referinţă pentru întrebările de genul «cine sunt eu?»" (David R. Shaffer, *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*, ediţia a doua [Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole Publishers, 1989], p. 65.)

4. Statisticile referitoare la suicid sunt luate de la Centrul Naţional pentru Prevenirea şi Controlul Rănirilor din Statele Unite (National Center for Injury Prevention and Control) şi de la Centrul McCreary din Canada. Statisticile privitoare la tentativele de suicid sunt şi mai alarmante. Urie Bronfenbrenner citează statistici care indică triplarea tentativelor de suicid în rândul adolescenţilor între 1955 şi 1975. (Urie Bronfenbrenner, „The Challenges of Social Change to Public Policy and Development Research." Lucrare prezentată la întâlnirea bianuală a Societăţii pentru Cercetarea şi Dezvoltarea Copilului (Society for Research and Child Development), Denver, Colorado, aprilie 1975).

5. *Harper's*, decembrie 2003.

6. Profesorul James Coleman a publicat descoperirile sale într-o carte numită *The Adolescent Society* (New York: Free Press, 1961).

capitolul 3: De ce ne-am dezbinat

1. John Bowlby, *Attachment*, ediţia a doua (New York: Basic Books, 1982), p. 46.

2. Robert Bly, *The Sibling Society* (New York: Vintage Books, 1977), p. 132.

3. Acestea au fost rezultatele a 92 de studii cuprinzând 13 000 de copii. În plus, faţă de mai multe probleme legate de şcoală şi comportament, ei au avut şi mai multe concepte negative faţă de propria persoană şi mai multe probleme în a se înţelege cu părinţii. Descoperirile au fost publicate în

Psychological Bulletin 110 (1991): 26–46. Articolul se numeşte „Parental Divorce and the Well-being of Children: A Meta-analysis." De el se leagă indirect un chestionar din 1996 al Statistics Canada, care a descoperit că copiii din familiile monoparentale sunt mai predispuşi la a repeta o clasă, la a fi diagnosticaţi cu probleme de comportament şi la a avea probleme cu anxietatea, depresia şi agresiunea.

4. Cercetările psihiatrului britanic Sir Michael Rutter susţin acest punct de vedere. El a descoperit că problemele comportamentale erau şi mai probabile în cazul copiilor care trăiau în căsnicii intacte, dar disfuncţionale decât în cazul copiilor cu părinţi divorţaţi care locuiau în case relativ lipsite de conflicte (Michael Rutter, "Parent-Child Separation: Psychological Effects on the Children," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 12 [1971]: 233–256.)

5. Bly, *The Sibling Society*, p. 36.

6. Erik Erikson, *Childhood and Society* (New York: W.W. Norton, 1985).

capitolul 5: De la remediu la obstacol: când ataşamentul lucrează împotriva noastră

1. John Bowlby, *Attachment* ediţia a doua (New York: Basic Books, 1982), p. 377.

capitolul 6: Contravoinţa: de ce devin copiii neascultători

1. M.R. Lepper, D. Greene şi R. E. Nisbett, „Undermining Children's Intrinsic Interest with Extrinsic Rewards: A Test of the Over-justification Hypothesis," *Journal of Personality and Social Psychology* 28 (1973): 129–137.

2. Edward Deci, *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation* (New York: Penguin Books, 1995), p. 18 şi 25.

capitolul 7: Extincţia culturii

1. Howard Gardner, *Developmental Psychology*, ediţia a doua (New York: Little, Brown & Company, 1982).

2. *The Globe and Mail*, 12 aprilie 2004.

3. *Vancouver Sun*, 30 august 2003.

capitolul 8: Evitarea sentimentelor

1. Un exemplu de astfel de studii va include:

- J. D. Coie şi A. N. Gillessen, "Peer Rejection: Origins and Effects on Children's Development," *Current Directions in Psychological Science* 2 (1993):89–92.
- P. L. East, L. E. Hess, şi R. M. Lerner, "Peer Social Support and Adjustment of Early Adolescent Peer Groups," *Journal of Early Adolescence* 7 (1987):153–163.
- K. A. Dodge, G. S. Pettit, C. L. McClaskey, şi M. M. Brown, "Social Competence in Children," *Monographs of the Society for Research in Child Development* 51 (1986).

2. Cel mai cuprinzător studiu a fost Studiul Naţional Longitudinal al Sănătăţii Adolescenţilor (National Longitudinal Study of Adolescent Health) în Statele Unite, care a implicat aproximativ 90 000 de adolescenţi americani. Studiul condus de psihologul Michael Resnick şi alţi 12 dintre colegii săi a fost intitulat "Protecting Adolescents from Harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health" *şi publicat în Journal of the American Medical Association* în septembrie 1997. Aceasta este şi concluzia lui Julius Segal, unul dintre pionierii cercetărilor asupra rezistenţei, precum şi a autorilor cărţii *Raising Resilient Children*, Robert Brooks şi Sam Goldstein (R. Brooks şi S. Goldstein, *Raising Resilient Children* [New York: Contemporary Books, 2001].)

3. Segal este citat de către dr. Robert Brooks, de la Şcoala de Medicină Harvard în articolul său "Self-worth, Resilience and Hope: The Search for Islands of Competence." Acest articol poate fi găsit accesând următoarea adresă url de la Centrul pentru Dezvoltare şi Învăţare: www.cdl.org/resources/reading_room/self_worth.html.

4. John Bowlby, *Loss* (New York: Basic Books, 1980), p. 20.

capitolul 9: Blocaţi în imaturitate

1. Robert Bly, *The Sibling Society* (New York: Vintage Books, 1977), p. vii.

2. Pentru o discuţie completă pe marginea aspectelor fiziologice ale dezvoltării creierului uman şi relaţia cu creşterea psihologică vedeţi Geraldine Dawson şi Kurt W. Fischer, *Human Behavior and the Developing Brain* (New York: Guildford Press, 1994), în special cap. 10.

3. Carl Rogers, *On Becoming a Person* (New York: Houghton Mifflin, 1995), p. 283.

capitolul 10: O moştenire a agresiunii

1. Această statistică a fost citată de LindaClark de la Comisia pentru educaţie din New York, într-o adresă în cea de-a 104 a întâlnire anuală a Asociaţiei Americane de Psihologie.

2. Aceste statistici au fost citate de către Michelle Borba, autoare a *Building Moral Intelligence*, într-o adresă din cadrul unei conferințe naționale despre școlile sigure, organizată în Burnaby, British Columbia, 19 februarie, 2001.

3. Raportul scris de Barbara Cottrell se numește *Parent Abuse. The Abuse of Parents by Their Teenage Children.* A fost publicat de către Health Canada în 2001.

4. Acest studiu a fost condus de către David Lyon și Kevin Douglas de la Universitatea Simon Fraser din British Columbia și publicat în octombrie 1999.

5. Statisticile referitoare la suicid sunt luate de la Centrul Național pentru Prevenția și Controlul Rănirilor din Statele Unite și de la Centrul McCreary din Canada.

6. W. Craig și D. Pepler, *Naturalistic Observations of Bullying and Victimization on the Playground* (1997), Centrul LaMarsh pentru Cercetarea Violenței și Rezolvarea Conflictelor de la Universitatea York, citat în Barbara Coloroso, *The Bully, the Bullied, and the Bystander* (Toronto: HarperCollins, 2002), p. 66

7. Conform statisticilor guvernamentale din America de Nord, alcoolul este implicat în 68% din omucideri, 62% din atacuri, 54% din crime sau tentative de crimă, 48% din jafuri, 44% din spargeri și 42% din violuri. O referință online a acestor statistici este *www.health.org/govpubs/m1002.*

capitolul 11 : Nașterea agresorilor și a victimelor

1. Natalie Angier, "When Push Comes to Shove," *New York Times*, 20 mai, 2001.
2. S. H. Verhovek, "Can Bullying Be Outlawed," *New York Times*, 11 martie, 2001.
3. W. Craig și D. Pepler, *Naturalistic Observations of Bullying and Victimization on the Playground* (1997), Centrul LaMarsh pentru Cercetarea Violenței și Rezolvarea Conflictelor de la Universitatea York, citat în Barbara Coloroso, *The Bully, the Bullied, and the By- stander* (Toronto: HarperCollins, 2002), p. 66.

4. Stephen Suomie este primatolog la Institutul Național pentru Sănătatea Copilului și Dezvoltarea Umană din Maryland. Aici a studiat efectele mediului asupra creșterii tinerelor maimuțe rhesus. Rezultatele sale au fost publicate în S. J. Suomie, "Early Determinants of Behaviour. Evidence from Primate Studies," *British Medical Bulletin* 53 (1997):170–184. Munca sa este revizuită de asemenea de către Karen Wright în "Babies, Bonds and Brains" în *Discover Magazine*, octombrie 1997.

5. Natalie Armstrong, "Study Finds Boys Get Rewards for Poor Behaviour," *Vancouver Sun*, 17 ianuarie, 2000.

6. Angier, "When Push Comes to Shove."

capitolul 12 : O turnură sexuală

1. Studiu publicat în *Canadian Journal of Human Sexuality*, reluat în *Maclean's Magazine*, 9 aprilie 2001.

2. *The Globe and Mail*, 24 aprilie 2004, p. A6.

3. Barbara Kantrowitz și Pat Wingert, "The Truth About Tweens," *Newsweek*, 18 octombrie 1999.

4. Sursa noastră este cartea dr. Helen Fisher, *Anatomy of Love* (New York: Ballantine Books, 1992). Dr. Fisher este antropolog la Muzeul de Istorie Naturală și a primit numeroase premii prestigioase în semn de recunoaștere a muncii sale.

5. Acestea au fost concluziile la care au ajuns dr. Alba DiCenso și colegii săi(G. Guyatt, A. Willan și L. Griffith) de la Universitatea McMaster când au asimilat și revizuit rezultatele a 26 de studii anterioare dintre anii 1970-2000. Acest studiu cuprinzător a fost publicat în *British Medical Journal* în iunie 2002 (vol. 324) sub titlul "Intervention to Reduce Unintended Pregnancies Among Adolescents: Systematic Review of Randomized Controlled Trials."

capitolul 13 : Elevi dificil

1. Un exemplu este provincia natală a autorului, British Columbia, unde educatorii și administratorii școlilor au fost uluiți de rezultatele unui studiu din 2003 care arăta o astfel de scădere.

2. Alimentarea acestui model de învățare de la egali în cercurile educaționale este o înțelegere nefericită a ideilor lui Jean Piaget, marele psiholog elvețian care a studiat dezvoltarea, asupra învățării prin colaborare. Piaget a afirmat într-adevăr că copiii învață cel mai bine atunci când interacționează unii cu alții. Nu se ia însă în considerare perspectiva asupra dezvoltării din care și-a emis teoriile – ideea că înainte de interacțiunea cu egalii este nevoie de apariția unui puternic sentiment al sinelui, pentru ca învățarea să poată fi înlesnită astfel. Conform lui Piaget, doar când copiii se cunoșteau suficient pe ei înșiși puteau interacționa cu alții astfel încât aceste interacțiuni să le aprofundeze înțelegerea. El a văzut profesorii autoritari ca având un efect de frânare asupra procesului de individuare cognitivă, cel puțin prin comparație cu relațiile mai egalitare cu cei de aceeași vârstă. Teoriile lui Piaget au fost formulate acum 40 de ani în Europa continentală, unde elevii erau extrem de orientați spre adulți, iar sistemul educațional era organizat ierarhic. În America de Nord, ideea lui Piaget a fost scoasă din context și aplicată într-un mediu social total diferit. Complet smuls din solul relațiilor

de ataşament cu adulţii, modelul învăţării de la egali a devenit o modă în rândul teoreticienilor educaţiei.
Nu este nimic în neregulă cu teoria lui Piaget, plasată în contextul potrivit: învăţarea prin cooperare stimulează gândirea, însă doar în cazul copiilor care îşi au deja propriile idei cu privire la subiect şi care sunt capabili să vadă lucrurile din două puncte de vedere simultan. Altfel, interacţiunea serveşte doar la suprimarea din faşă a individualităţii, la descurajarea originalităţii şi la facilitarea dependenţei faţă de egali

capitolul 14 : Colectarea copiilor

1. Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development* (Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1994), p. 199-200.

2. Stanley Greenspan, *The Growth of the Mind* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1996).

capitolul 17 : Nu curtaţi competiţia

1. Acest rezultat a fost un loc comun al unor studii numeroase. Un exemplu de astfel de studiu este R. E. Marcon, "Moving Up the Grades: Relationship Between Preschool Model and Later School Success," *Early Childhood Research & Practice* 4, nr. 1 (primăvara 2002).

2. Conform unui articol special din *Time* (27 august 2001) despre şcolarizarea la domiciliu. Aparent există motive întemeiate pentru aceasta, deoarece elevii educaţi acasă obţin cele mai mari note la testele standardizate şi performanţele lor sunt mai bune decât ale altor elevi la examenele de intrare la colegiu, inclusiv testele SAT.

3. Jon Reider a fost citat în G. A. Clowes, "Home-Educated Students Rack Up Hon-ours", *School Reform News*, iulie 2000.

4. Biroul de Statistică a Muncii , Departamentul pentru Muncă, Washington, D.C., 2000.

5. Sarah E. Watamura, Bonny Donzella, Jan Alwin, şi Megan R. Gunnar, "Morning-to-Afternoon Increases in Cortisol Concentrations for Infants and Toddlers at Child Care: Age Differences and Behavioral Correlates," *Child Development* 74 (2003): 1006-1021.

6. Carol Lynn Martin şi Richard A. Fabes, "The Stability and Consequences of Young Children's Same-Sex Peer Interactions," *Developmental Psychology* 37 (2001): 431–446.

7. Reţeaua de Cercetare a Îngrijirii Timpurii, Institutul Naţional pentru Sănătatea Copilului şi Dezvoltare Umană, "Does Amount of Time Spent in Child Care Predict Socio-emotional Adjustment During the Transition of Kindergarten?" *Child Development* 74 (2003):976–1005.

8. Stanley I. Greenspan, "Child Care Research: A Clinical Perspective," *Child Devel- opment* 74 (2003):1064–1068.

9. Eleanor Maccoby, profesor emerit de psihologie a dezvoltării la Universitatea Stanford, a fost intervievată de către Susan Gilbert de la *New York Times* pentru articolul său "Turning a Mass of Data on Child Care into Advice for Parents," publicat în 22 iulie, 2003.

10. Acest studiu este discutat în cartea profesorului Urie Bronfenbrenner, de la Universitatea Cornell, *Two Worlds of Childhood* (New York: Russel Sage Foundation, 1970).

11. Autoarea precedentă este Judith Harris şi ea afirmă acest lucru în mod repetat în cartea sa *The Nurture Assumption* (New York: Simon & Schuster, 1999).

12. Primele scrieri pe marginea stimei de sine au fost fără echivoc în privinţa rolului părintelui. Carl Rogers şi Dorothy Briggs—printre mulţi alţii — au susţinut că viziunea părintelui asupra copilului are cea mai mare influenţă asupra modului în care copilul ajunge să gândească despre sine. Din păcate, părinţii au fost înlocuiţi din rolul de oglinzi în care copiii caută reflecţiile lor.
Literatura şi cercetările contemporane reflectă doar ceea ce este, nu ceea ce ar trebui sau ar putea să fie. În încercările noastre de a afla despre copii, cercetătorii pun întrebări despre originea semnificaţiilor şi despre cine este important pentru ei. Cu cât copiii devin mai orientaţi spre egali, cu atât indică mai mult egalii drept persoane importante. Când această cercetare a fost publicată, rezultatele obţinute de la tinerii subiecţi orientaţi spre egali au fost prezentate ca fiind normale, fără nicio încercare de a le plasa într-un context istoric sau de dezvoltare. Pentru a complica şi mai mult problema, testele de stimă de sine sunt construite folosind întrebări care se concentrează asupra relaţiilor cu egalii, închizând cercul lipsei de logică. Astfel, psihologii sunt conduşi pe un drum greşit de către instinctele pervertite ale copiilor pe care îi studiază. Concluziile şi recomandările derivate în urma acestor cercetări sunt pătate de dinamica orientării spre egali care a dat naştere chiar problemelor pe care cercetătorii ghinionişti încearcă să le rezolve!

capitolul 18 : Re-creaţi satul de ataşament

1. Cronologia istorică a programului inter-generaţional în Ontario se găseşte pe internet la United Generations.

capitolul 19: Revoluţia digitală scăpată de sub control

1. Datele din acest capitol şi din cel care urmează sunt luate în principal de la Centrul Annenburg pentru Viitorul Digital şi de la Fundaţia Familia

Kaiser. Alte surse includ rețelele sociale Wikipedia și studiile Nelson, precum și statisticile referitoare la folosirea mediei.

2. Dr. Gwenn Schurgin O'Keeffe, dr. Kathleen Clarke-Pearson, Consiliul Comunicațiilor și al Media, "The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families," *Pediatrics* 124, nr. 4 (2011): 800–804.

3. Lin F, Zhou Y, Du Y, Qin L, Zhao Z *et al.*, "Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study," *PLoS ONE* 7, nr. 1 (2012): www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0030253
Haifeng Hou, Shaowe Jia, Shu Hu, et al., "Reduced Striatal Dopamine Transporters in People with Internet Addiction Disorder," *Journal of Biomedicine and Biotechnology*, 2012: www.hindawi.com/journals/bmri/2012/854524/

4. Leslie J. Seltzer, Ashley R. Prososki, Toni E. Ziegler și Seth D. Pollak, "Instant messages vs. speech: hormones and why we still need to hear each other," *Evolution & Human Behavior* 33, nr. 1 (ianuarie 2012): 42–45.

5. Diana I. Tamir și Jason P. Mitchell, "Disclosing information about the self is intrinsically rewarding", *PNAS* 109, nr. 21 (mai 2012): 8038–8043.

6. Studii recente au confirmat raportul anterior al Centrului Anneburg pentru Viitorul Digital privitor la scăderea masivă a timpului de interacțiune față-în-față în familie în cadrul caselor conectate la internet, începând din 2007. De la o medie de 26 de ore pe săptămână în prima parte a decadei, timpul în familie a scăzut sub 18 ore pe săptămână în 2010. Dr. Jeffrey Cole, directorul Centrului Anneburg pentru Viitorul Digital, a afirmat că anterior, timpul petrecut în familie a fost stabil vreme de decenii întregi.

7. Linda A. Jackson, Alexander von Eye, Hiram E. Fitzgerald, Edward A. Witt și Yong Zhao, "Internet use, videogame playing and cell phone use as predictors of chil- dren's body mass index (BMI), body weight, academic performance, and social and overall self-esteem," *Computers in Human Behavior* 27, nr. 1 (2011): 599–604.

8. Eșantionul a fost constituit din 1 324 utilizatori de internet australieni, autoselectați (1158 de abonați Facebook și 166 care nu erau abonați Facebook) cu vârste cuprinse între 18 și 44 de ani. Conform autorilor, utilizatorii Facebook au înregistrat niveluri mai ridicate de singurătate în familie decât cei care nu utilizau această rețea socială.
Tracii Ryan și Sophia Xenos, "Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage", *Computers in Human Behavior* 27, nr. 5 (2011): 1658–1664.

9. Aceste date sunt preluate din articolul scris de Stephen Marche, "Is Facebook Making Us Lonely?" apărut în ediția din mai 2012 a *The Atlantic*.

10. Wilhelm Hofmann, Kathleen D. Vohs și Roy F. Baumeister, "What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life," *Psychological Science* 23, nr. 6 (2012): 582–588.

capitolul 20: O problemă de sincronizare

1. Al nouălea studiu/sondaj anual (2009) condus de Centrul Anneburg pentru Viitorul Digital

2. Aceste cifre sunt preluate dintr-un studiu condus de Donald Shifrin în 2010 pentru Academia Americană de Pediatrie. Dr. Shifrin este pediatru în Washington.

3. Gwenn Schurgin O'Keeffe discută acest raport într-un articol de Doug Brunk, "Social Media Confuses, Concerns Parents," *Pediatric News* 45, nr. 2 (februarie 2011).

4. Michael A. Stefanone, Derek Lackaff și Devan Rosen, "Contingencies of Self- Worth and Social-Networking-Site Behavior," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14, nr. 1-2 (ianuarie/februarie 2011): 41–49.

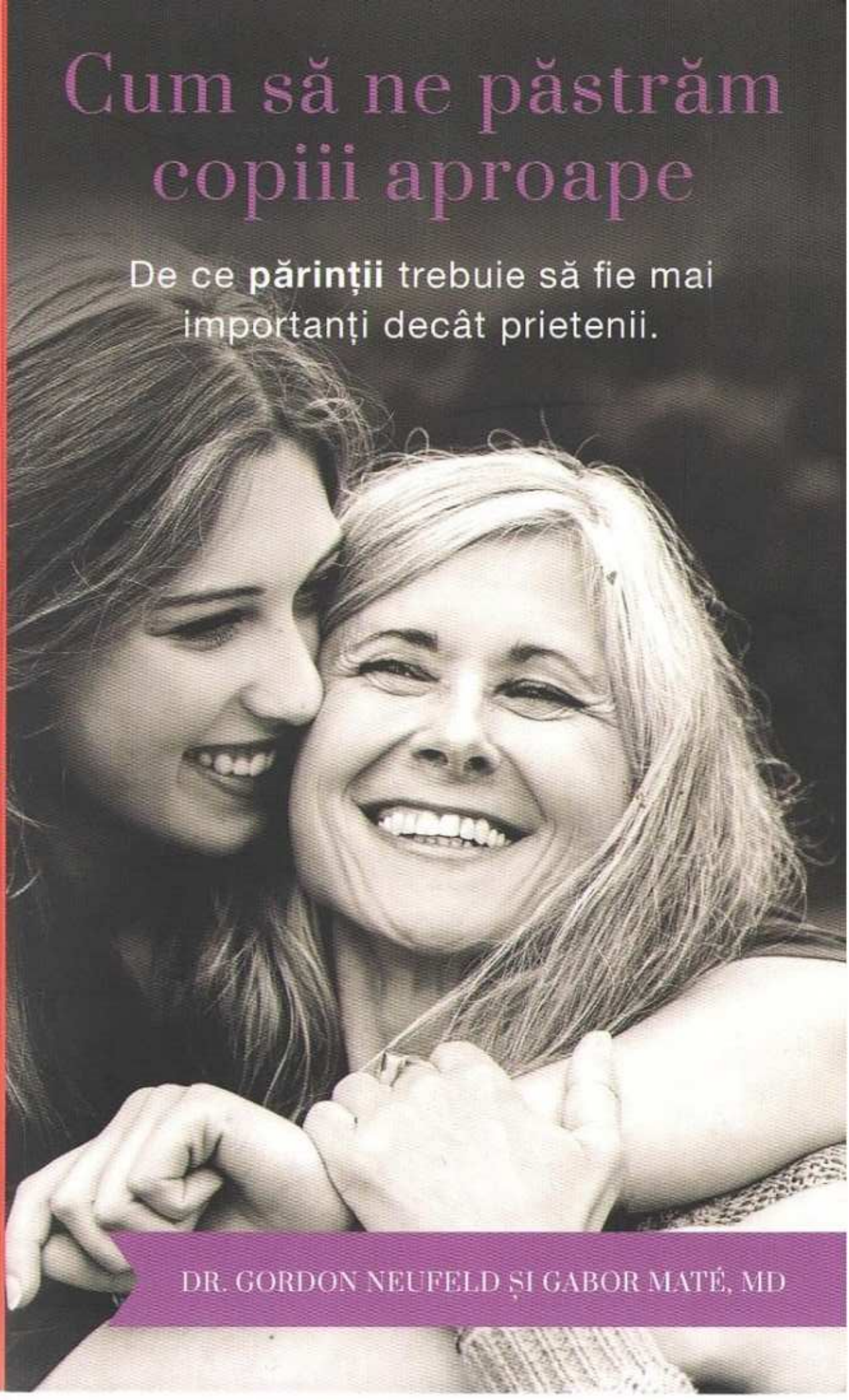
5. Victoria J. Rideout, Ulla G. Foehr, și Donald F. Roberts, *Generation M^2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds: A Kaiser Family Foundation Study* (ianuarie 2010).

6. Neil Postman, *Building a Bridge to the 18th Century: How the Past Can Improve Our Future* (New York: Alfred A. Knopf, 1999).

CĂRȚILE PĂRINȚILOR

Cum să ne păstrăm copiii aproape

De ce **părinții** trebuie să fie mai importanți decât prietenii.



DR. GORDON NEUFELD ȘI GABOR MATÉ, MD